自分を変える気づきの瞑想法【増補改訂版】

ブッダが教える実践ヴィパッサナー瞑想

CamScannerでスキャン

はじめに

わずか数日で、影が人から離れないように、成功と幸せが自分のものになる確かで簡単な方法があることを知っていますか？

人は誰でも「人生、楽しく過ごしたいものだ」と思っています。「できればトラブルや悩みなどには遭遇したくない」と思っていますよね。日常生活、仕事、また人生において、「失敗はしたくない」と思っているはずです。

他人とのつきあい方が頭痛の種になっている人も多いようですが、いくら才能ある人でも人間関係でトラブったら、孤独感にさいなまれ、生きること自体も苦痛になってしまいます。このような問題が頂点に達すると、自殺願望にまで支配されてしまいます。

嫌なこと、避けたいことを並べてみましたが、逆に私たちは、期待すること、希望するものも無数にあります。

健康で美しくスタイルバツグンでいたい、また長生きしたいと願わない人はありません。美味しいものを食べたいと思いますが、からだに脂肪ばかりたまったデブになりたいと思う人はいないでしょう。かといって、プロポーションを気にして美味しいものも

食べずに、ダイエットばかりするのはつらいことです。

何の不安も感じず、好きなことをして楽に生活するためには、安定した収入が必要です。ですから普通の人なら、仕事や商売で成功を収めたいと思うものです。

さらには、皆に好かれる生き方をしたいと思う人もいます。また、他人のことはさておいて、自分のしたいことを楽しくやって、自由に生きてみたいと思う人もいます。しかし、家族や社会のことが気になって、なかなか自由奔放には生きられないのではないでしょうか。

要するに、人は幸せになりたいのです。元気に生きるために、何か確かな目標が欲しいのです。失敗はしたくないし、負けたくもないのです。

このような心境は、誰にでもわかる万国共通のものです。しかし残念なことに、なまなましい現実というのはいつでも、人の希望とは反対方向に進みます。

私たちは、何か大切なことを忘れているのではないでしょうか。それがすべての失敗の原因、不幸の原因なのです。

では、忘れてしまった「大切なもの」とは何でしょう。

誰もが何の躊躇(ちゅうちょ)もなく、健康な肉体とお金さえあれば生きていられると誤解しているのではないでしょうか。財産があふれるほどあれば、人生は最高に幸せだと勘違いしているのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

人の人生のすべてをつかさどる支配者、管理者というのは、実は自分自身の心なのです。その心が、まったく役に立たないほど弱々しかったり、とんでもなく汚れていたりしたら、どうなるでしょうか。支配者あるいは管理者が、さらに言い換えれば創造者がこの調子なら、願望を叶えることは、針の穴にラクダを通すより何百倍も難しいことでしょう。

ブッダはこのように答えます。心を鍛えなさい。汚れを落としなさい。究極の幸せを今ここで実現するのです、と。

これは、将来起こるだろうという予想や約束の話ではありません。腕立て伏せをすれば腕の筋肉がつく、腹筋運動を続ければおなかのまわりの脂肪がとれ腹筋がついてくる、というのにも似たごく当たり前の現実の話なのです。

この本では、誰にでも簡単に実践できる、心を鍛え、きれいに保つ方法を紹介しています。試してみれば、ほんの何日かで、ご自身の幸せを発見できると思います。

【増補改訂版にあたって】

今回、改訂するにあたって、旧版にはない要素がいくつかあります。死体を演じることや、怠けをなくすやり方などです。またヴィパッサナー瞑想をする際に注意していただきたいことも、より詳しくしています。

CamScannerでスキャン

ヴィパッサナーの実践を通じて、私たちが大切に思っている肉体への執着をなくし、私たちが自分だと思い込んでいる自我（エゴ）が幻であることを発見して、無智を破って真理を発見していただきたいと思います。皆様の健闘をお祈りいたします。

生きとし生けるものが幸せでありますように。

CamScannerでスキャン

はじめに 3

第1部 瞑想の力 —— 心が育つと人生はうまくいく 13

❖「心の力」を育てる方法 14
❖なぜ人生がうまくいかないのか 15
❖「人生を操る「心」の大切さ 17
❖「心」はトレーニングで鍛えられる 19
❖瞑想法は大きく分けて2種類ある 21
❖ストレスや悩みからの解放 22
コラム① 心を深く落ち着かせるには？ 26

第2部 苦しみの原因 —— なぜ、心は悩むのか？ 27

❖不幸ってなんですか？ 28
❖悪循環を断ち切る 29
❖ありのままを認めれば、苦しみはなくなる 32
❖心が軽いと生きやすくなる 34
コラム② 智慧は「あらわれる」？ 37

CamScannerでスキャン

✣暗い思考 ❶怒り 38
✣暗い思考 ❷嫉妬 42
✣暗い思考 ❸ケチ 44
✣暗い思考 ❹後悔 47

第3部 慈しみの瞑想 ——今からすぐに幸せになれるやさしさの瞑想法 51

慈悲の瞑想とは 52
✣とりあえず今の苦しみを和らげる 52
✣主観には「我がまま」が入り込む 53
✣なぜ「慈しみ」なの? 54
✣誰もがやさしさを期待する 56
✣やさしい心は人に好かれる 60
✣心の病とからだの病 61
✣「慈しみ」は自分を守る 63
✣やさしさの応酬で笑顔の関係をつくる 64
コラム③ いじめはなぜ起きる 66

実践 慈しみの瞑想をやってみよう！ 67

❖慈しみの4つの土台 67
❖私の幸せを願う 70
❖親しい人の幸せを願う 74
❖命あるものの幸せを願う 77
❖私の嫌いな人、私を嫌っている人の幸せを願う 80
❖いつ、どこでやるの？ 83
コラム④ なぜ生きとし生けるものに「も」なのか 86
❖慈しみの瞑想・全文 88
コラム⑤ 生きる目的にする 91

第4部 智慧の瞑想 ―― 悩みなく生きるためのヴィパッサナー瞑想法 93

ヴィパッサナー瞑想とは 94
❖明確に見ると悩みが消える 94
❖「考えない」生き方が成功の鍵 95
❖「今」を生きれば人生は成功し、幸福になれる 96

❖思考を止めるチャレンジ 99
コラム⑥ 有効な思考もある？ 102
❖死人になる 104
❖瞑想の目的 103
瞑想の前に 106
❖瞑想実践 107
【ステップ1】ストップモーション 107
【ステップ2】心を発見する 110
【ステップ3】思考をストップさせる実況中継 115
【ステップ4】スローモーション 121
【ステップ5】背筋を伸ばす 125
❖「分析」と「期待」をしてはいけない 127

実践 ヴィパッサナー瞑想をやってみよう 129

❖立つ瞑想 129
❖歩く瞑想 137
❖座る瞑想 141

コラム⑦ 敵はどんどん退治しよう！ 148
コラム⑧ そのとき明確な感覚を中継する 151
❖瞑想一日のプログラム 154
❖日常の瞑想 156
❖嫌なことがあったときの瞑想 160
コラム⑨ 心もからだも勝手に治る 161

第5部 困ったときのQ&A――すぐに解決！ 瞑想の疑問 163
慈しみの瞑想について 164
思考・雑念について 170
瞑想中に起こること 176
ヴィパッサナー瞑想について 192

イラスト／高橋優子
編集協力／舟橋左斗子
（宗）日本テーラワーダ仏教協会

CamScannerでスキャン

第1部

瞑想の力

―心が育つと人生はうまくいく―

CamScannerでスキャン

✣「心の力」を育てる方法

瞑想というのは、何か神秘的なものと思われているかもしれませんが、そうではなくて大変科学的なものです。弱いところを鍛えて育てる、いわば「心のトレーニング法」です。

からだをトレーニングして病気に負けない体力をつけるように、心をトレーニングして、ストレスやトラブルに負けない「心の力」を育てる方法なのです。生きることを楽にする心のエネルギー、前向きに気持ちよく生きる力を育て、心の中のもやもやを取り去る方法です。

私たちは、「心」が落ち込んでしまったら、「からだ」も病気になるでしょう？　精神的にストレスがたまると、「からだ」にも異変が出てきます。また、頑張っているときには、寝る時間さえとれなくても風邪もひかないのに、その仕事が終わった途端に寝込んでしまったりもします。

あるいは、何かひとつ不幸な出来事に出合ったら、次から次へと不幸が押し寄せてきます。失敗して「私はなんてダメな人間なんだ」と落ち込んでしまうと、その次にやることもうまくいかないのです。

逆に、ふとしたきっかけで、気持ちが明るく元気になったら、何でもうまくいくようになったりもします。
このようなことは皆さん、日常生活で経験されていることで、ごく当たり前の「心」の働きですね。「心」が弱いと、日々出合うさまざまな事件や出来事に翻弄されっぱなしです。

◆なぜ人生がうまくいかないのか

では、「心」とは何でしょうか。
「心」というものは我々が思うほど、理解しにくいものでも不可思議なものでも、隠れているものでもありません。人間には「からだ」という物体と、「心」という精神的なエネルギーがあります。
「からだ」は機械のようなもので、いわば道具

CamScannerでスキャン

です。「心」という精神的なエネルギーが「からだ」を動かしているのだと考えればよいと思います。

「楽しみたいなぁ」と「心」が思います。そうすると、「どういう風に楽しめばよいか」とまた「心」が考えるのです。そして「心」が考えた楽しむための手段を、「からだ」という道具を使って実現するのです。

たとえば、音楽を聴いてちょっと楽しみたいなと「心」が思ったら、「からだ」はCDを持ってきて、コンセントを入れて、スイッチを押します。音という物質が「からだ（耳）」に触れると、「心」は喜びを感じるものです。

「心」というのはいろいろな機能があるものです。歩いたり座ったりするのも「心」の仕業です。眠くなったりもしますし、ご飯を食べたくなったりもします。ご飯を食べたいのだけれど、肉のほうがいいやと思ったり、肉にしても、今日は牛肉がよくて、鶏肉は嫌だと思ったりします。

何でなのかと自分に聞きたいくらいです。どんな肉でもいいじゃないかと言いたいですが、そうはいかないですね。そればかりでなく、牛肉を韓国風に焼肉で食べたいとか、日本風にしゃぶしゃぶでとか、いろいろ細かな注文までつけてしまいます。

こんなふうに、「心」というのは勝手気ままに動き回り、とらえにくい、定義しにくいものにも見えます。

❖人生を操る「心」の大切さ

「心」をひと言で定義するなら「外の世界を認識する機能」と言ってもいいかと思います。外の世界を認識し、「からだ」という道具を使って行動に移します。

「からだ」という物体は、物体という意味では、机や椅子と同じようなものですが「心」というエネルギーがあるからこそ外の世界を認識し、「からだ」のことも認識し、動くのです。「心」がなければ「からだ」はただの遺体で、腐ってしまうほかありません。

たとえば、ケガをすれば自然に治る（からだが自分で治す）ように見えますが、本当に「心」が混乱している場合は、キズもなかなか治りません。「からだ」のこともほとんど、「心」がコントロールしているのです。

このように「からだ」はあくまでも道具にすぎませんから、あまり大事に考えないほうがいいのです。

皆さんが間違っているのは、「からだ」ばかりを大事に考えて、肉体のお世話ばかりしていることです。あべこべなのです。人生がうまくいかないのはそのせいです。

精神的なところをしっかり鍛えておけば、「からだ」など、どうということもなくな

CamScannerでスキャン

ります。

いくら面倒をみても、「からだ」は歳をとるにつれて壊れてしまいます。しかも、「心」を育てていないので、歳をとることをものすごく嫌がるのです。楽しみたかったのにできなかった、いろいろなことをやりたいと思っていたのに、何で病気になってしまったのかと悔やむのです。

やりたいことは早くやってしまえばいいのに、それをやらずに「心」が悩むのです。「心」が育っていれば、そんな問題はすべて解決します。

よ～く客観的に考えてみてください。

「からだ」という物体は、「心」が動かしています。つまり「心」がすべての支配者なのに、「心」は未熟なままで、皆さんは育てようとしたこともないのではないでしょうか。運転を習ったことのない人を、専属ドライバーとして雇っているようなものです。

私たちの人生が成功するのも失敗するのも、鍵を握るのはすべて「心」です。ものすごく悲しいこともうれしいことも、「心」が起こすことなのです。「心」さえ豊かであるならば、「心」さえ満たされているならば、人間には何の問題もありません。常に幸せを感じていられます。

CamScannerでスキャン

❖「心」はトレーニングで鍛えられる

皆さんは体力がないと思えば、ちゃんと科学的にからだを動かして、運動して、体力をつけるでしょう。

ただやみくもにからだを動かしても、体力はつきません。足を丈夫にしたいのに、腕立て伏せでいくらトレーニングしても効果がありませんし、大胸筋を鍛えたいのに一生懸命ルームランナーで走ってみても意味がありません。

体重を減らしたいといって、やみくもに節食してもなかなか体重は減りません。体重を減らしたいなら、きちんとした科学的なプログラムにのっとって、そのプロセスを継続しなければうまくいきません。

心も同じなのです。ある決まり、法則があって、それにのっとって育てなければうまくいきません。

それはあくまでも「科学的」な方法であって、宗教ではないということだけは覚えておいてください。

神秘的なものでもない、非論理的なものでもない、ただスポーツジムに行ってトレーニングして体力をつけるのと同じように、精神力を育てるのです。心の筋力トレーニン

CamScannerでスキャン

グです。その方法というのが瞑想です。

✣瞑想法は大きく分けて2種類ある

瞑想にはいろいろな方法がありますが、この本では、ブッダが推薦している瞑想法を2つ、紹介したいと思います。

具体的な2つの瞑想の説明に入る前に、一般的に「瞑想」と呼ばれているものについて少しお話ししておきましょう。

瞑想には、「サマタ瞑想」と「ヴィパッサナー瞑想」の2つがあります。この本では主に「ヴィパッサナー瞑想」をご紹介しますが、一般的に「瞑想」と呼ばれているのはサマタ瞑想です。

「サマタ」とは「落ち着く」という意味で、落ち着いた静かな心、集中力のある心、仏教の言葉でサマーディ（禅定（ぜんじょう））をつくる瞑想法です。

心が落ち着くとα波という脳波が出ます。いろいろ心配事があったりイライラしたりしているときには、β波という脳波が出ています。

β波が出ているときには、仕事や勉強の能率もダウンします。α波が出ているときは、雑念がなく、何かに高度に集中し、心はリラックスして落ち着いています。勘が冴え、

想像力や記憶力もバッグンの状態になっています。からだ中の細胞がいきいきし、免疫力もアップします。

心が落ち着いて統一されα波が出ている状態では、勉強や仕事の効率もぐんと上がります。

この落ち着いた状態、サマーディ（禅定）状態を整えたうえで、第4部でご説明する「ヴィパッサナー瞑想」に入ります。「ヴィパッサナー」とは「明確に見る」という意味で、今自分に起こっていることをありのままに観察する瞑想法です。

具体的な説明は後でしますが、ヴィパッサナー瞑想は、サマーディ（禅定）状態を前提とする瞑想だということを覚えておいてください。

✣ストレスや悩みからの解放

この本でご紹介するのはブッダが推薦する瞑想法だとお話ししましたが、ブッダをご存じない方のために簡単に解説させていただきますと、ブッダは約2650年前、西暦紀元前6世紀頃、インド北部のカーシという国の王家に生まれた王子です。民族的には釈迦族です。

結婚をして子どももでき、幸せの絶頂期と思える29歳のとき、出家をしました。そし

て6年間苦行し、あらゆる瞑想法にトライしましたが、いわゆる「悟り」は開けませんでした。

その後、修行する人が悟れない原因を観察し、「中道」という確実に悟れる方法を発見したのです。この「悟り」を開くにいたった瞑想法というのが、ここに紹介する瞑想法です。ブッダが後の世まで名を残したのは悟りを開いたからです。

「悟り」という言葉を聞くと、何か宗教的なものと感じられるかもしれませんが、悟りとは「ストレスや悩みからの解放」と考えていただければよいと思います。

ブッダはこの2つの瞑想法によって心を育てて、ストレスや悩みからの完全な解放、完全な心の安らぎを得たのです。

ブッダは神でもなければ精霊でもない、本人が何度も「自分はみんなと同じ人間ですよ」とおっしゃっていますから、その人間が到達できる最高の安らぎと考えていただければよいのではないでしょうか。

悟ってからもブッダは、毎日毎日よくがんばりましたよ。みんなにお話をして歩きました。ときどきは失敗もありましたし、病気になったこともあります。そして80歳で亡くなったのです。

話を元に戻しますが、ブッダは心の問題を科学的に分析して、問題の解決策を示しています。

CamScannerでスキャン

「自分は救済者ではない、先生であるだけだ」ともおっしゃっています。心の問題を解決するのは、本人にしかできないということです。

大変なようですが、自分で「精神」を育てることはやりがいのあることです。ヘリで山頂に下ろしてもらうより、自分の足で山を登り山頂に到達するほうが気持ちがいいですよね。カンニングで満点を取るより、自分でちゃんと勉強して満点を取るほうが気持ちがいいのです。

精神の成長は、方法を間違わなければものすごく早くできるのです。そして心を満たしたら、からだはただの道具ですから、何もつまずくことはなくなってしまうのです。

CamScannerでスキャン

コラム① 心を深く落ち着かせるには？

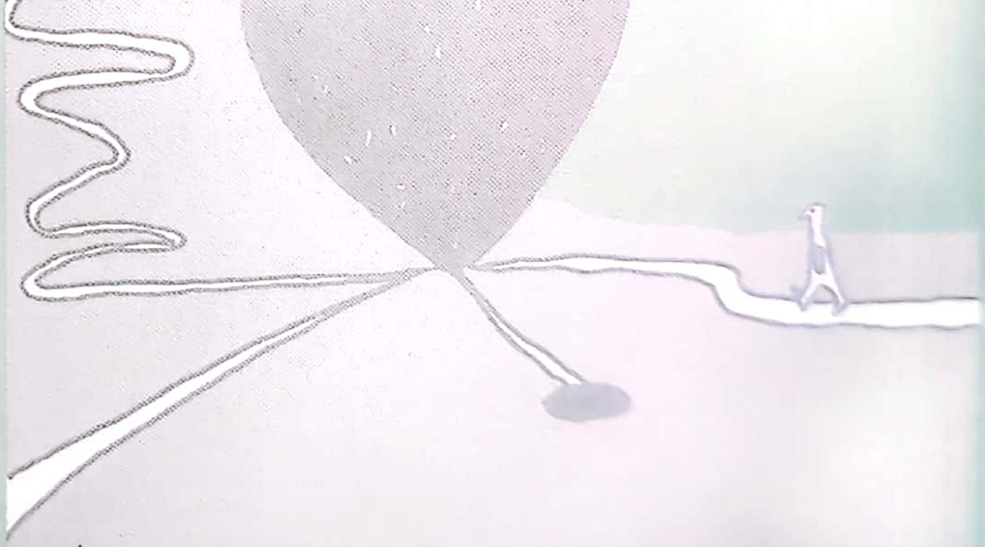
サマタ瞑想にはいろいろな方法があります。ヨガもそのひとつですし、仏教にもさまざまなサマタ瞑想があり、その数は約40種類もあります。この本でご紹介する「慈しみの瞑想」もサマタ瞑想のひとつです。

日本の禅寺で行なわれている禅のみならず、念仏もそうです。きれいな声できちんと決まったやり方で念仏を唱えると、心が落ち着いて、とても気持ちよくなります。

宗教に関係なくても、たとえば落ち着くために音楽を聴いたりすることがありますね。メディテーションミュージックというCDもあります。これを聴いて落ち着く人もいると思います。

また踊りで落ち着くという人、登山で落ち着くという人もあり、これらも一種のサマタ瞑想といえます。

つまり心が深く落ち着いて統一されれば、どういう方法でもいいのです。自分に合った方法でいいのです。

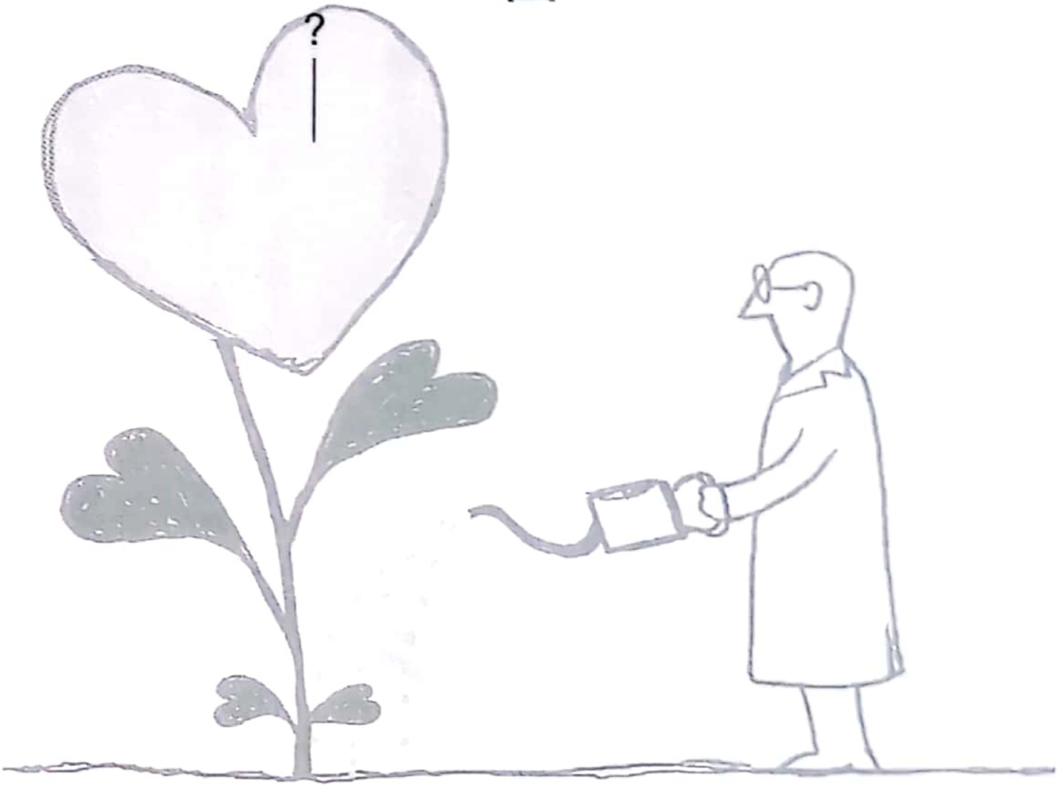


CamScannerでスキャン

第2部

苦しみの原因

——なぜ、心は悩むのか？——



CamScannerでスキャン

❖不幸ってなんですか？

皆さんには悩みがありますか？

「生きることは苦である」と言ったのはブッダです。しかし「苦」とは、「悩み」とは何でしょう。

皆さんが持っている「悩み」「苦しみ」「不幸」の概念を、ここでちょっと見直してみましょう。

病気になった、収入がなくなった、期待していた通りにものごとが運ばなかった、好きな人と離れてしまった、あるいは歳をとること……これらを「不幸」と呼びますか？「苦」あるいは自分の「悩み」だと言われますか？

これらは生きるうえでは当たり前のことで、もしかしたら避けられないかもしれません。歳をとりいずれ死を迎えることは、誰にも避けられないことです。しかし、これらの事実自体が「不幸」なのでしょうか。

人生を歩むうちに当然起こるこれらの出来事そのものは、ちっとも「不幸」ではないと申し上げたら、皆さんは腹を立てられるでしょうか。

仕事がなくなれば探せばいいでしょうし、病気になれば治療すればいい、治らない病

気の人は、残りの人生を明るく生きていればいいのではありませんか？　でも、言うほど簡単にはいきませんね。

なぜなら、病気になれば、病気そのものよりも、精神が落ち込んでいくのです。すると病気はより悪くなり、さらに気持ちは沈んでいきます。人間関係でちょっとした失敗をして落ち込むと、輪をかけてさらに人間関係が悪くなります。

人間はごく普通の、当たり前の不幸に出合っても、その小さな不幸を、がん細胞のようにどんどん大きくしていくのです。不幸ががん細胞のように膨らめば膨らむほど、何とか幸せになりたい、何とか幸せになりたいとふんばる、不幸から抜け出そうとがんばる……それは悪循環なのです。

人間は、その悪循環の中で生きているのです。

✣悪循環を断ち切る

病気になること自体が不幸なのではありません。歳をとること自体が不幸なのではありません。

問題は我々の心の状態なのです。何かあると落ち込んでしまう心の問題なのです。落ち込んだ気持ち、悩んでいる心、暗い気持ちで踏んばると、さらに失敗するのです。

CamScannerでスキャン

生きていれば当然、歳もとるし病気にもなるのです。いつかは死ななければなりません。そのとき、心の管理ができていないから、悪循環にはまり込むのです。悪循環にはめたのは誰かといえば、自分なのです。

では、幸せになるためにはどうすればいいかというと、悪循環を断ち切ることです。不幸な出来事に出合っても落ち込まないこと、幸福な出来事に出合っても舞い上がらないことです。

そうはいいますが、我々人間にはそう簡単に、心の自己管理はできません。

人に叱られたり悪口を言われたりいやみを言われたら、すぐに嫌な気分になります。暗くなります。逆にほめられたり、自分の努力したことがうまくいくと、明るくなって楽しくなって、舞い上がってしまいます。そうなると、他人に支配されたりだまされたりします。

心は、情報が入り次第変化してしまうのです。外の世界から入る情報にあっという間に左右され、自己管理することができません。

このようなことをまとめて「心が弱い」といいます。

「心を育てる」とは、心がいろいろな情報に左右されないように鍛えることです。強い心を持てば、「不幸な出来事」に出合っても心乱されることなく、安らかな、幸せな気持ちを保つことができます。

瞑想実践によって心を育てることで、この上ない安らぎが得られるのです。
心は大変複雑なので、ちょっと時間がかかるかもしれませんが、きちんとやれば2〜3週間で心はしっかりしてくると思います。

ありのままを認めれば、苦しみはなくなる

ところで、「苦しみ」の原因は、仏教では「渇愛(かつあい)」であるといいます。渇いている状態、つまり現在の状態を不足と思い、不満を感じ、まだまだ欲しいと思う状態です。
この渇愛を完全に取り除くには、1つ条件が必要です。それは「智慧」です。
仏教でいう「智慧」は、一般的に使われる「智慧」という言葉よりもう少し深い意味を持っています。仏教の「智慧」は「ありのままを知る能力」を指しています。
何だ、そんなことかと思われるでしょうか?
しかし人間はどれほどものごとをありのままに見ていないことでしょうか。「こうあってほしい」という自分のフィルターを通して見ているのです。嫌いだと思ったら何でも悪く見えます。好きなものは何でもすばらしく見えます。
「ありのまま」でなく「我がまま」に見ているのです。
生命は、自分が一番偉いと思っています。人間は、人間が一番偉いと思っているの

です。高層ビルも飛行機も宇宙船も、何でも作ってきた人間は偉いと思っているのです。

でも他の生命に聞いてみてください。「人間は服を着なければ生きていられないでしょう。私たちは服を着なくても、元気に生きていられます」と言うことでしょう。さまざまな困難な事態に出合っても、動物たちはしっかり生きていきます。ちょっとしたことで不幸になって死んでしまうのは、人間なのです。

それなのに人間は、自分たちが一番偉いと思っているのです。ありのままに見ていないのです。自分の欲のまま、我がままに見ているのです。

先日、子ども二人が釣りに行ったところにちょうど雷が落ちて、一人が重体だというニュースを見ました。母親たちは、精神的に混乱しているに違いありません。

そのとき私が考えたのは、もしその母親が真理を悟っていたならば、動じることなく、心は平安な状態のままでいられただろうということです。

それは母親にとっては無理な話かもしれませんが、ありえないことが起こったわけではないのです。たとえ偶然といっても、ちゃんとした因果関係があって起きたことで、不思議なことが起きたわけではありません。

そこでたとえば、これは誰かご先祖様の怨念ではないかなどと言い訳を探すと、事実から逃げてしまうことになります。

あなたが今、ちょっとジュースを買ってこようと道路に出たところで、もう二度と帰

CamScannerでスキャン

ってこられない可能性もあります。車にひかれて死んでしまうこともありえないことではありません。

一瞬先のことはわからない、それは科学的な事実なのです。

昔、地球が太陽の周りを回っているのだと言った人は殺されました。当時の人間は、事実を認めたくなかったのです。

そういう出来事を、今私たちは笑っているのですが、笑っている場合ではありませんよ。私たちは今もそんなことをやっています。これからもそんなことをやっていくのです。懲りずに心は事実を否定していくのです。

❖心が軽いと生きやすくなる

事実を否定すると、苦しみが生まれます。

私にはお金があると思っている人がいるとします。これからもずっと金持ちでいられると思っていたら、どうなるでしょうか。一瞬先はわからないというのが事実なのです。

たとえば株でお金を大損して、持っていたお金がすべてなくなってしまったらどうなりますか。事実を否定する人は、心臓発作を起こして死んでしまうことでしょう。事実を認める人は「ああ、そうか」と何も動じることはありません。

CamScannerでスキャン

私たちに悩み、苦しみ、精神的な問題が生まれるのは、私たちが自然の法則に逆らっているからです。

みんな死ぬのです。消えるものは消えるのです。若さも、毎日、毎瞬、毎瞬、消えていきます。すべては電気の流れ、光の流れと同じです。光をつかまえられますか。つかまえられませんね。

ありのままにものごとを見ることを「智慧」といい、智慧があらわれると同時に、心の悪循環、渇愛状態が壊れます。

その状態に到達した人は、空気のように、悩み苦しみに翻弄(ほんろう)されることなく、あるいは舞い上がることなく生きていられます。

この本で紹介する瞑想法は、苦しみを抜本的に取り除く治療法なのです。

難しい方法ではありません。時間がないからできない、というものでもありません。そしてこれは、ブッダの瞑想法ですが、仏教の知識は必要ありません。

知識をたたき込んでいると、逆にうまくいかない可能性があります。ブッダって誰？どんな人？　とさっぱりわからなくてもかまいません。誰にでもできる方法で、実践すれば日々心が軽くなり、より生きやすくなったと実感できるのではないでしょうか。

さてこれまで、私たちのストレス、苦しみの、抜本的な原因は「ありのままにものごとを見ていないこと」だとお話ししてきましたが、心の目を曇らせるのは、さまざまな

CamScannerでスキャン

暗い思考です。

心の健康状態を悪くする暗い思考を4つほど説明してから、次の瞑想実践に入りたいと思います。

これらの暗い思考にむしばまれた心は、ストレスや苦しみの悪循環を増長させます。瞑想によって、心の健康状態を取り戻していただきたいと思います。

CamScannerでスキャン

コラム② 智慧は「現（あらわ）れる」？

仏教では「智慧」は「生まれる」ではなく「現れる」といいます。心を覆っている汚れを完全に取り除いた状態を「智慧」というからです。

何か新しいものが「生まれて」きたならば、それは「消えて」いかなくてはなりませんが、心が本来の状態に戻ることを「智慧」というので、現れた智慧が「消えていく」という概念は成り立ちません。

CamScannerでスキャン

✣暗い思考 ❶怒り

「怒り」というのは、ひとつの精神的な病気です。いわゆる「怒り」という言葉より、もう少し広く意味をとらえてほしいのですが、しょっちゅう腹が立つ人、ものごとをおもしろく見ることができない人、何にでも拒否感を感じてしまう人は、この「怒り」という暗い思考にむしばまれている可能性があります。

たとえば、いろいろ資料を集めて研究レポートを書かなければならないときに、集めた本がおもしろくない、文体が気に入らない、本の色までよくないと、とにかく文句を言うのです。怒ってばかりで、レポートはまったく書けません。

隣の部屋がうるさいと怒ります。では隣の部屋の人に文句を言えば解決するでしょうか。今度は自分の部屋の冷房の音が音がうるさいと怒り、メーカーに文句を言えと怒り出すのです。次には壁の色が気に入らない、この部屋は狭すぎてダメだ……ダメだダメだと、いったいどこまで言い続ければ、その人は落ち着くのでしょうか。

都会はうるさいと田舎に移り住んだら、きっと、虫の声がうるさい、朝は早くから鳥の声がうるさいと文句を言うに違いありません。

何でもおもしろくないと思ってしまう人、それは、怒るあなたが悪いのです。相手が

悪いわけではないのです。

あなたのお金を人が騙して持っていったので怒っているとしても、悪いのは、簡単に騙されたあなただと、私は思います。

怒りとは何でしょうか。

私たちの心は「長生きしたい」と思っています。「死にたくない」と思う気持ちがあまりに強いので、心にストレスがたまっていつも脅えているのです。そして、自分の生命を邪魔されるのではないかと、他の生命や環境に対して拒否感を示し攻撃します。攻撃すると、相手からも攻撃されます。

自分が生きたい、幸せになりたいとばかり思って、他人と環境を敵に回すと、相手もこちらを敵としてとらえてしまいますから、さらにこちらも攻撃を強めることになるのです。

この「怒り」の悪循環にはまることほど、恐ろしいことはありません。怒りの自己発火現象です。

怒ると、心が病気になって、次には脳が病気になり、からだが病気になります。怒りっぽい人というのは、ものすごくがんになりやすいのです。長生きしたかった人が、怒りに引っ張られて、短命になる道を歩むことになります。

ときどき人が親切に「それはからだによくないから、食べないほうがいいですよ」と

CamScannerでスキャン

私に言ってくれることがあります。「なぜ?」と聞くと「がんになります」と言うのです。私は「それなら、あなたはがんになるかもしれませんが、私はなりません」と答えます。

なぜかというと、私がおもしろがって食べているからです。食べものについてあまりに神経質な人は、食べものに対して最初から「怒っている」ようなものです。おもしろがれないのです。

これを食べればがんになる、これを食べればどうなる、といちいち言っていたら、食べるものは何もなくなってしまいますよ。

私も何でもいいとは思いません。できるだけ自然な方法で育てたものを食べたいと思います。

なぜなら、自然に育てたものはやっぱり美味しいからです。ハウス栽培のイチゴや野菜は、果物や野菜の独特の香りがしません。イチゴが「私は美味しいよ」と言ってくれないのです。

だから正直に言うと、自然に育てられたものを食べたいなあとは思っていますが、農薬をいっぱい使ってハウスで作られたものも平気で食べます。

嫌だなと思って「怒り」の気持ちで食べると、からだに毒だとわかっていますから、おもしろがって美味しいと思って食べます。

CamScannerでスキャン

怒りたくなったときには、瞬時に「怒らないようにがんばっている自分」をほめてあげてみてください。ほめるとまた、やる気になります。

あるいは「怒り」と逆の思考、他人に対する思いやり、やさしさで「怒り」を相殺するのです。

一番よいのは、怒りを管理しておくことです。怒らないようにすることです。怒りは「自己発火する不幸の原因」だと覚えておけばおさまると思います。

口に出さない、ということだけではありません。怒りを口に出さなくても、心が怒っていれば、とっくに怒りに感染しているのです。心に怒りを抱いただけで、自己破壊の道を進んでいるのです。

世間でよく言われるでしょう？　笑えば病気が治りますと。笑うことは、病気の治療法のひとつで、怒りをおさめる方法です。

✣暗い思考　❷嫉妬

2つ目の暗い思考は「嫉妬」です。嫉妬というのは、相手のことを認めない気持ちです。相手がきれいだと嫉妬し、商売がうまくいっていると嫉妬します。

嫉妬する気持ちが起こった瞬間に、その人は自分を否定しています。相手の美徳をね

たむ「嫉妬」というのは、結局自己否定で、極端な悲観主義なのです。

極端な悲観主義者が、健康でいられると思いますか？

どうして自分と他人を比べるのでしょう。ばかばかしいではありませんか。世の中にいったい、どのくらい人がいることでしょう。それをいちいち比べてどうなることでしょう。

自分より高価な服を着ている人を、「あの人は見栄っ張りでブランド志向で、この前は５００万の服を着ていた」と、友達といっしょにけなすのです。私はそんなとき、出家してよかったと思うのです。そんな話に加わらなくてすみますからね。

皆さんも、人の嫉妬の話に引き込まれることがあると思いますが、それで自分にも嫉妬の心が生まれて心を毒されると、あなたの幸せが壊れてしまいます。そこは智慧で乗り切ってほしいのです。

世の中にはいろいろな嫉妬があって、子どもたちが父親とばかり遊んで、自分のところに来ないと、それに嫉妬する母親もいますね。

先日ある若い夫婦を見たのですが、小さい女の子が、がっしりとしたお父さんのからだに、乗ったりまとわりついたりして遊んでいますが、お母さんのほうへは行かないのですね。お兄ちゃんはべったりというほどではないけど、やはり父親の横にいる。それでお母さんの顔を見ると、「ああ楽だ」という顔をしてニコニコしているのです。

それを見て、この4人はすごく幸せに、仲良く楽しく生きているのだなあと思いました。

ここにちょっとでも嫉妬が生まれたりすると、その幸せはたちまち壊れてしまうでしょうね。私たちはどんな場合でも、嫉妬してはいけないのです。自分の幸せがなくなってしまうのです。

この世に似ている人はひとりもいません。したがって、他人と比べるのは、とてつもなく無智なことなのです。

自分は自分で他人は他人と思えば、嫉妬はおさまると思います。

❖暗い思考 ❸ケチ

3つ目は、ケチというか心配性というか、自分の持ちもの、財産がなくなったらどうしようと心配ばかりしている人です。

財布のひもがすごくかたく、誰にも何もあげません。誰も助けてあげません。とにかく人に協力するのが嫌なのです。何か協力すると、自分が損したような気がするのです。

「友達の結婚式があるんだけど、ネックレスがないので何かいいものを持っていたら貸してくれない？」と頼まれたら、本当はイヤリングとセットのものなのに、ネックレス

だけ貸してあげるような人。

「これはセットだから、セットで使ったほうがきれいよ」と両方貸してあげたほうがいいに決まっているのにケチってしまいます。

些細な話に思えるかもしれませんが、人に何かをあげることをものすごく惜しいと思う、人に協力することを極端に嫌がる、この「ケチ」な思考は、精神的には大変な重病です。

友達が来て料理を作るとき、「いつもならお肉は100グラムですむんだけど、今日は8人来るから800グラム買わなくちゃいけないわ。私の8日分だわ」と考える。店に行くと、「昨日は3割引で売っていたのに、今日は特売がないなんてついてないわ」と思う……。

ケチな人は他人との関係を拒否していることになるのです。しかしこの世では、他人との関係なくして生きていられません。

人と関係する行為を拒否するたびに、ケチな人は苦しい思いをするのです。自分を痛めつけているのです。やがて、誰にも助けてもらえない、みじめで孤独な人間になってしまいます。

明るい人なら「今日は友達が来るから、奮発していい肉買っちゃおう!」と、思いっきり楽しんでしまうのです。

CamScannerでスキャン

人の役に立つことが何よりも幸せだということに気づいてください。そうすれば、協力してあげた相手の喜び、安らぎも自分のものになるので、自分も相手よりさらに、楽しみ、安らぎを感じるのです。

❖暗い思考 ❹後悔

「後悔」も、大変悲観的な思考です。

何か悪いことをしたり、失敗をしても、普通は時間が過ぎれば忘れてしまうものです。しかし、後悔ばかりする人というのは、何度も思い出すのです。思い出すたびに、失敗したときと同じ恥ずかしさ、悲しさに包まれるのです。

失敗は1度なのに、心は何度も失敗したのと同じダメージを受けます。

後悔するたびに、犯した罪が心の中で再現され、再現されるたびに罪は重くなることを覚えておいてください。

人を1人殺した人は、後悔することで、百人、千人、一万人を殺したのと同じ罪の重さをかぶることもできるのです。明るい心も、後悔することで強烈にむしばまれていくことは確かです。

罪を犯さなかった人間は存在しません。ですから、後悔を良いことだと認めると、す

べての人間がだめになってしまいます。しかも、実は無数の罪を犯しているのに、何か都合のいいひとつか2つだけを思い出して、悩んでいるのです。

ヒトラーが、かわいがっている猫を蹴ったことを後悔するようなものです。後悔したからといって、良い人間になれるわけではないのです。後悔によって、さらに非難の的にさらされます。

後悔することを「格好いいこと」だと思っていませんか？　後悔すれば他人は許してくれると思っているのではありませんか？　しかし事実は違います。他人から見れば、何の役にも立たない、ただの暗い人間です。

犯罪を起こした犯罪者が後悔するのを見て「よかった」と思う人は、憎しみにさいなまれ、苦しむ人です。

失敗したり、間違ったり、大規模な犯罪でなくとも罪を犯したときには、「私は愚かで、我がままで、自己主張が強くて、こんな悪いことをした」としっかり自分を見つめて、分析して、悪い部分を認めて、まわりの人にも言ったほうがよいのです。

そうすると、二度と同じあやまちを犯せなくなります。周りの人たちや社会も、良い人間になってよかったなあと、やさしく見守ってくれます。

ここで説明したのは、「怒り」とそれに関連してあらわれる、悩みやストレスの原因だけです。それだけでも、どなたも身に覚えのある話だと思われるのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

しかし実は「怒り」ばかりでなく、「欲」と「無智」のせいでも、悩みやストレスが生まれるのです。

「怒り」と同じく、この2つに関連しても、いろいろな種類に分かれて、悩みやストレス、苦悩を作りますが、説明が長くなるので省略します。

要は、人には、悩み、ストレス、苦悩の原因は無数にあるということです。ですから幸せでいられるということは、奇跡的な出来事です。

その場その場で苦しみをおさえる応急手当はありますが、それで完全にうまくいくとは限りません。人の心はそれほど強くないのです。

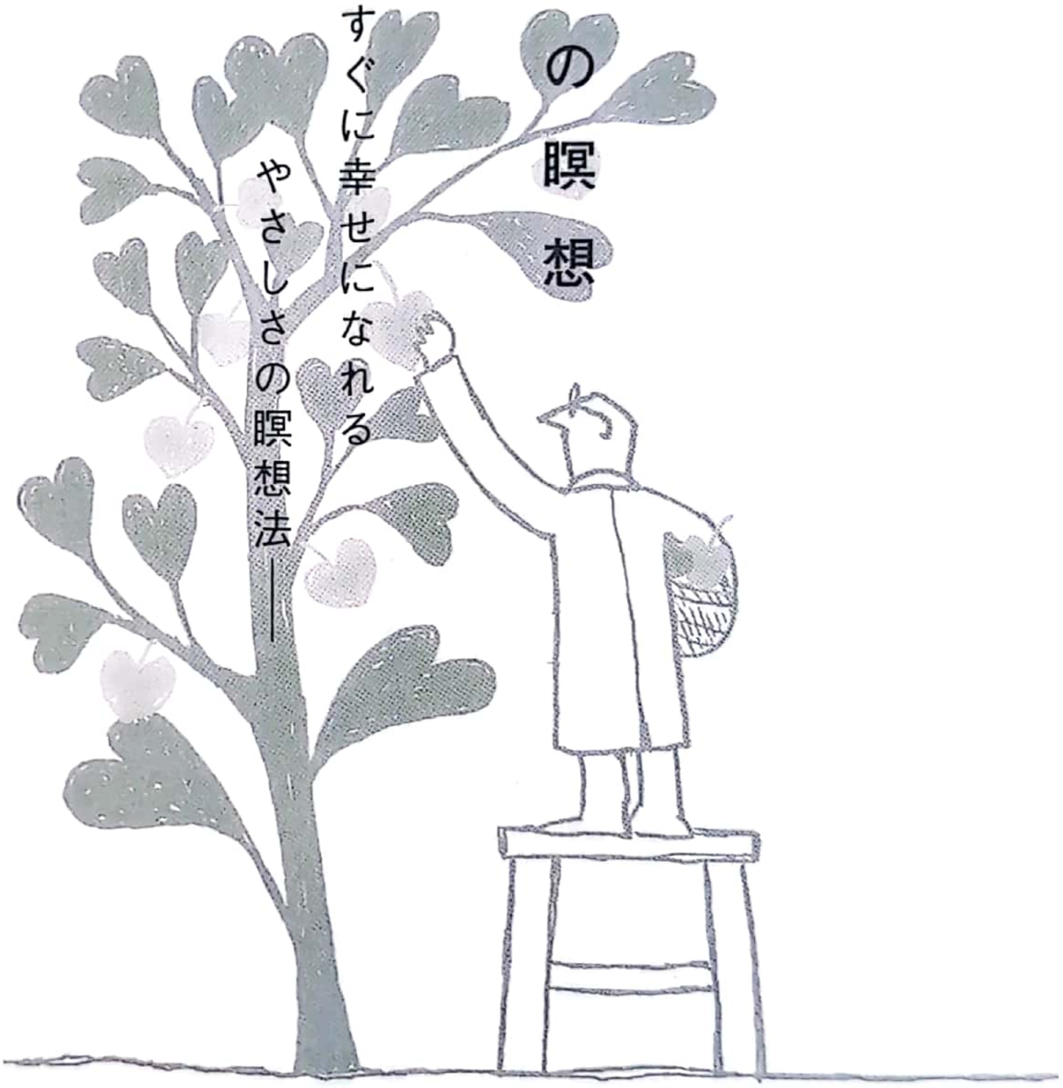
ですから、2つの瞑想法を実践して、安定した強い心を手に入れれば、悩みの問題は解決すると思います。

CamScannerでスキャン

第3部

慈しみの瞑想

——今からすぐに幸せになれる
やさしさの瞑想法——



CamScannerでスキャン

慈悲の瞑想とは

❖とりあえず今の苦しみを和らげる

私たちにはいろいろなストレスや悩みがありますから、「ゆっくり心を育てて……」などと言っている余裕はありません。まず緊急措置をとって問題を解決する必要があります。

病気の治療に3年かかるとします。そうすると3年間は、まだ苦しみ続けなければなりません。それではつらいので、治療している間の苦しみを和らげるのが、この「慈しみの瞑想」です。

心を完全に育てるまで悩む必要はないのです。最終的に心を治療するのは次章で紹介する「ヴィパッサナー瞑想」です。

「慈しみの瞑想」はどんな悩み苦しみにも効く万能薬。やればすぐに結果が出ます。ですが、やめてしまうと結果もなくなる応急手当の瞑想法です。ですから、毎日、続けてやる必要があります。

タイトルの「慈しみの瞑想」という言葉通り、やさしい気持ちを育てる瞑想法です。

CamScannerでスキャン

❖主観には「我がまま」が入り込む

すべての生命は自分のことしか考えていません。いいとか悪いとかいうことではなく、自分のことしか知りません。人のことは知りません。自分の主観でものごとを見ているのです。

自分の主観、自分の判断で行動すると、他人に迷惑をかけることが多々あります。他人に迷惑をかけると人間関係が壊れ、結局は自分のためになりません。自分の判断で、人のためにしたこと、親切のつもりでしたことが、相手にとってはとても気分の悪いことがよくあるのです。結果は最悪です。

人はよく「思うようにいかない」と言います。「子どもが言うことを聞いてくれない」と言います。先生は「生徒が言うことを聞いてくれない」と言います。「子どものためを思って言っているのに」と言うのです。「子どものため」「部下のため」「友達のため」「同僚のため」……相手のためにと、自分がした判断が、相手の気持ちとずれているのです。

自分の主観でものごとを見る癖をちょっと修正しなければ、確実に悪い結果につながります。「我がまま」の心をちょっと直さなければなりません。

CamScannerでスキャン

この「慈しみの瞑想」を実践すると、「我がまま」がどんどん消えてしまいます。人の気持ちがわかるようになってきます。そうすると人生はうまくいくのです。

❖なぜ「慈しみ」なの？

なぜ慈しみの気持ち、やさしい気持ちがそれほど重要なのでしょうか。

私たちが生きていくということは、生命との関わりなのです。石や砂や山との関わりではないのです。

私たちのからだの中にもいろいろな生命がいます。それがお互いに仲良く、協力し合って生きているのです。

それを殺すことを考えたのは西洋医学です。細菌を片っぱしから殺してやる、というやり方です。それではいずれ、自分も死んでしまいます。

正しく生きていれば、抗生物質を飲む必要はまったくありません。からだの中にいる細菌たちは、お互いに協力し合って実にうまくいくのです。

抗生物質を飲んで、悪玉だけが死ぬわけがないでしょう。からだを守ってくれる細菌まで片っぱしから死んでしまいます。そうすると細胞もガタガタガタガタと壊れてしまいます。

CamScannerでスキャン

たとえば皆さんの皮膚はつやつやとして美しいでしょう。その美しい皮膚を守っているのは誰だと思いますか。微生物なのです。皮膚の上に微生物が棲んでいるから皮膚が元気なのです。試しに何か強力な殺菌剤を毎日皮膚の上に塗ってみてください。皮膚は全部壊れてしまいます。

命というのは、お互いの協力によって成り立っています。

我々が食べるものは何ですか？　食べるものも命です。石や砂や土を食べて生活することはできません。命を持っていた物質でないと、からだの栄養になりません。肉を食べても魚を食べても野菜を食べても、かつてあった命を食べているのです。鉄分が必要だからと、鉄のかたまりを食べても、からだに鉄分は吸収されません。鉄分を含んだ野菜やレバーなどを食べなければ栄養にはならないでしょう。

このようにすべての命は、あらゆる命の協力によって成り立っています。これを否定することほど愚かなことはありません。

✣誰もがやさしさを期待する

次にわかってほしいのは、命あるものすべては、差別を嫌うということです。

自分のからだの中の細菌でも、差別すると嫌がるのです。攻撃してくるのです。犬で

も猫でも、差別されると猛攻撃するのです。

どんな命も、他人からやさしさを期待します。自分自身の命の尊厳を大事にするのです。命の尊厳を侮辱されると、ものすごく凶暴になって攻撃するのです。

30年間いっしょに暮らした夫婦でも、もしだんなさんが奥さんのことを侮辱すれば、その関係はたちまち壊れてしまいます。その気持ちは、犬でも猫でも虫にでも同じようにあるのです。

皆さん、簡単にゴキブリを殺すでしょう。ゴキブリは命を守るために必死で逃げるでしょう。皆さんは、自分だけが生きていればいいと、他の命なんか構わず殺すでしょう。

命のネットワークというのはそう簡単ではないのです。人間だけが偉いわけではないのです。命というのはすべての命がひとつのネットワークで機能しているのです。ひとつでも壊してしまうと、自分との関係が壊れてしまいます。ものすごく大変なことなのに、皆、わかっていません。

特に現代、私たちは西洋的な教育を受けて、西洋的な価値観で生きていますから、殺すことは正しいことだと思ってしまっているのです。

白人たちは、最初は自分たちだけが優秀な人間だと言っていましたが、それではまずいということになり、人間全体に広げました。そして、人間は大事で他の生命は大事じゃないと、好き勝手に自然破壊したのです。

CamScannerでスキャン

遊びで動物を殺しました。今日はちょっとつまらないから狩りにでも行こうと出かけ、動物を殺したのです。食べるためでもないのです。

鯨も昔は、ただ大きい魚を倒したと言っておもしろがって殺していたのに、鯨が減ってくると、今度は鯨を食べる人たちに文句を言うのです。

アフリカや南アメリカの森を壊しておいて、今度はその国民に、お前ら何で自然を守らないかと文句を言うのです。

しかし、自分のことになると態度が変わります。

最近も、イギリスの議会で狐狩りを禁止する法案を議論しているとき、法案反対派が強引に議会に乱入し、暴動を引き起こしたりしました。

自分たちだけは他の生命を殺してもいいという思考でしょう。そういう西洋的な価値観の中に私たちもいますから、今、苦しむことになったのです。

人間だけが偉いという考え方は、実に愚かな恐ろしい考え方です。まったく真理がなく、何の根拠も証拠もありません。

仏教では、すべての命はひとつのネットワークの中で、互いに関係しあって生きていると考えます。

他人の協力がないと一瞬たりとも生きていられないのです。協力を受けて生きているのですから、自分も協力しなければなりません。協力をやめた時点で、ネットワークか

CamScannerでスキャン

らはじき出されてしまうのです。

ですから、命の尊厳というものを大事にしなければなりません。

ゴキブリを見ても、ああ一所懸命生きている、仲間だなあと思ってもらいたいのです。仲間だと思った時点から、ゴキブリは攻撃しません。ゴキブリも遊んでくれますよ。自分も嫌でなくなります。

❖やさしい心は人に好かれる

「慈しみの瞑想」を実践すると、慈しみの心、やさしい心が育ってきます。そうすると、毎日トラブルがなくなります。人間関係もスムーズになります。失敗がなくなり、人からは好かれるようになり、外からの攻撃もなくなります。

どれも人生に欲しいものではありませんか？　これらが簡単に手に入ることに驚かれると思います。

このような結果が生じてくると、気持ちが落ち着いてきますから、すごく穏やかに、ニコニコと生活できるのです。

すると、悩み、悲しみ、落ち込みがなくなり、常に明るく生きていられます。そして自分に自信がついてきます。前述した悪循環の反対、善循環が始まるのです。

CamScannerでスキャン

人間には「自信」がありません。コンプレックスを持っていない人間というのはひとりもいないのです。

仏教の視点から見ると、人間は皆、精神的には病んでいる病人です。この慈しみの瞑想によって、健康な精神が育まれます。

✣心の病とからだの病

心の病がなくなると、からだの病も和らぎます。

瞑想によって、完全にからだの病がなくなるということはありませんが、一般的な人間の病の80％程度、軽減されます。

肉体というのは、たとえば食べたものがからだに合わず、おなかをこわすといった物理的な病気はなかなか避けられません。また、満員電車に乗ってハイヒールの女性に足を踏まれたとか、日曜大工をしていて、釘を打つべきハンマーで自分の指を打ってしまったとか、そういう事故というのはありますから、瞑想したからからだに何の問題もない、ということにはなりません。

しかし、病気は普通よりずいぶん早く治ります。少々驚かれるくらいのスピードで治ります。

CamScannerでスキャン

私たちはときどき検査しますね。からだの調子が悪いからと、せっかく病院に行ってもひどい目に合わされることがあります。あちらもこちらも検査して、さんざん検査しても悪いところが見つからない場合があるでしょう？　最悪です。余計に調子が悪くなります。

もしも心が「慈しみ」の気持ちに満たされていれば、検査する前に医者にわかってしまいます。医者が「こうだろう」と推測して、その検査だけすると見事に当たるのです。そして、その治療だけすれば簡単に治ります。

どうしてそんなことになるかって？

私たちは、精神がしっかりしていませんから、病気がひどく複雑になるのです。たとえば、おなかの調子が悪いだけなのに、心が落ち込んで心臓も悪くなってくるわ、胃も痛くなってくるわ、腎臓もおかしな状況になってくるわ……それで医者はわからなくなって、腎臓もチェックしよう、胃もチェックしよう、神経もチェックしよう、脳細胞もチェックしよう……あらゆることをチェックしなくてはいけなくなってくるのです。

慈しみの心がある人は「おなかの調子が悪いだけですよ」と言うのです。そうすると腎臓をいじることも肝臓をいじることもなく、ポイントを絞って治療できるのです。ですから治療はものすごく早いのです。

CamScannerでスキャン

❖「慈しみ」は自分を守る

私たちはいろいろな神様にお祈りしますね。でも聞いてくださったことがありますか？　守ってもらった経験がありますか？

もしお祈りしてやってもらえるというならすごく便利です。なぜってそれほど高くないでしょ？　１００円かそこらで願い事を聞いてもらえるなら安いものです。でも神様は聞いてくれません。

いくら合格祈願をたてて絵馬に書いて置いてきても、勉強しなければ合格しません。効き目はないのです。ないのに人間はお祈りします。それは精神が不安定だからです。何か目に見えないものにでもすがって安心したいのです。

しかし、慈しみの気持ちがあれば、お祈りする必要もありません。慈しみの気持ちは、自分を守ります。あえて言えば、神々が向こうから寄ってきて守ってくれるとでもいいましょうか。

常に守られた状態、ＳＰがいっぱいついた状態で生きていられます。また、思いもかけないことが起こってくるはずです。慈しみの心が育てば、普通の人間にない優れた能力が身につくからです。とにかく、いいことずくめです。

❖やさしさの応酬で笑顔の関係をつくる

他人に無制限にやさしい気持ちを育てる。これが私の瞑想の狙いです。他人に無制限にやさしさを持てるようになると、他人からもやさしさが返ってきます。

人に対して怒ったら、相手も怒りで反応するでしょう？　殴ったら殴り返されます。自分が何も悪いことをしていないのに、みんなが私にひどいことをすると平気で言いますが、それは嘘なのです。自分から嫌な波動を出している、だから攻撃されているのです。

やさしい波動を出したとたん、攻撃も全部なくなるのです。人間関係というのはそういうものです。

道ですれ違いざまにぶつかった人がギロッとにらみつけてきたら、ムカッとしますが、「あ、ごめんなさい」と言われれば「ごめんなさい」と笑顔を返したくなるではありませんか。

そこで、まず自分が、他の命あるものたちに無制限のやさしさを育てるのです。これはいくらでもできますね。自分の心のことですから。

醜い我がまま、我執というのでしょうか、その間違った心を書き換えるのです。この

CamScannerでスキャン

・慈しみの瞑想によって、自分の人格は正しい人格に改良されるのだとよく理解して行なってください。

コラム③ いじめはなぜ起きる？

昨今、アイデンティティや自分らしさが叫ばれますが、この「自分らしさ」とは何なのでしょうか。

子どもたちは、我がままに自分勝手に生きることだと思い、親も自分の子どもだけがかわいいと思って、「我が家の王様、お姫様」として育てます。結果として、親は自分の子どもの奴隷になっているのです。

奴隷の身分で、ご主人様をしつけすることはできなくなります。何か言えば子どもに逆襲され、子どもは我がまま奔放に生きることしか知らず、他人と調和して生きるものだという原則を知らぬまま育ちます。学校に入っても、自発的に他人に挨拶して友達を作らなくてはいけないということがわからず、いじめるかいじめられるかの、どちらかになってしまうのです。

親は心やさしく育てたつもりでしたがそれは錯覚で、子どもの将来を不幸にしただけです。このような親に育てられ、自分らしさを発揮しようとしても、他人をいじめることしかできないのです。

このような社会現象の根本的なところは、人は互いに協力し合い、親切にし合って生きるものだという「事実」が身についていないことです。親も自分が知らないことを子どもに教えることはできません。

「慈しみ」の心は生きている人にとって、絶対に必要なことなのです。

子どもは子どもなりに、他人にやさしくすれば、他人からもやさしくしてもらえるものだとわかれば、いじめはなくなるのです。子どもの喧嘩はなくなりませんけれど。

CamScannerでスキャン

実践

慈しみの瞑想をやってみよう！

やさしい心を育てる「慈しみの瞑想」は、心のなかで願いを込めるサマタ瞑想です。願う言葉は〔3つのパート〕＋〔オプション〕から成り立っています。これらをひとつずつ説明していきましょう。

心のなかで願いを込めてもいいですが、節をつけて歌っても、家族といっしょに言ってもかまいません。

願いを込めるたびに自分の中にやさしい気持ちが生まれてきて、じりじりと幸せになっていく瞑想です。

✣慈しみの4つの土台

「慈しみ」をパーリ語でメッター（mettā）といいます。日本語では「信頼」とか「友情」という意味になります。お釈迦さまは、この「友情」という感情を、特別な意味で使って、実践するように言われました。

誰でもまず自分のことが先に気になります。周囲のことを思いやるという気持ちは、他者のことを優先しているように思うかもしれません。でも考えてみてください。まず、自分がいるからこそ、周囲との関係も発生してくるのではないですか。

ですから自分のことを先に気にするのが本来なのですけど、肝心の自分が、自分にとって何が幸せなのかがよくわかっていないのです。それが問題なのです。世界の幸せを願うことや、自分の具体的な望みなどはあとから出てくることです。

まず先に「私が幸せになりたい」「私が、幸福で、平和で安穏でいられますように」という基本的な気持ちを育てていただきたいのです。この基本的な気持ちがあると、人は悪いことをしなくなります。われわれの心の基本的なプログラムとして、私が幸せであることが、いちばん大事なのです。そう覚えてください。

では自分の幸せとはなんでしょうか。自分の幸せとは次の４つの土台で成り立っているのです。

❶自分が幸せであること。
❷自分の心に安穏があること。平和があること。
❸自分の心が安らぎを感じていること。
❹自分の心が常に喜んでいること。

CamScannerでスキャン

そして、これらのことは次の４つの思いで成り立っているのです。

❶自分はみんなと仲良くしたい。
❷自分には、苦しみ、悩みがいらない。
❸自分の心に安らぎがありたい。
❹自分の心が喜びを感じていたい。

この４つが自分の幸せの基本です。この４つを自分の心に言い聞かせてあげてください。他のことはそんなに関係のないことです。４つの土台を作るために、自分の心を、自分で育ててほしいのです。

❖私の幸せを願う❖

〜自分が大事だということを認める〜

私は幸せでありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように
私の願いごとが叶えられますように
私に悟りの光が現れますように
私は幸せでありますように

（3回繰り返し）

CamScannerでスキャン

自分にやさしく、人にやさしく

あなたは自分自身が大好きで、決して不幸になりたくないと思っています。
あなたは、自分が努力したことは、失敗したくない、成功してほしいと思っています。
また、自分は「馬鹿」ではいたくない、賢く、正しい生き方をしたいと思っているはずです。

それをごまかさないでください。自分より人が大事だなんて、言わないでほしいのです。偽善的な言葉、嘘の言葉は言わないでほしいのです。

自分自身が大事だということは、否定できない確固たる事実なのです。まずそのことを認めることから「慈しみの瞑想」は始まります。自分自身に対する慈しみを育てるのです。

たとえば、自分はお腹がすいているとします。人もお腹がすいているとします。そのとき、「私の持ってきた弁当を、あなたが食べてください」と言うのは本心でしょうか？　もしそう言ったとしても、心に何か残ってしまうのではありませんか？

そのときは正直になって、「私が持ってきたお弁当だし、自分で食べたいんだけど、とりあえずひとつしかないことだから、2人で分けて食べましょう」と言えばよいのです。自分にもやさしく、人にもやさしく。

CamScannerでスキャン

いくら人のために何かをしても、偽善者になって、自分を棚に上げて人のお世話をしてあげようというのは、決して良いことではありません。自分に無理がたまってきて、いつかは何かが壊れてしまうはずです。

自分は自分を大切に思っているのだということを、まず素直に認めてください。

4行目の「悟りの光があらわれますように」というのは何も宗教的な意味ではありません。前に説明した悩み、ストレス、苦悩の悪循環を断ち切って、智慧のある生き方、穏やかな人生が送れるようにということです。

これらの言葉を心のなかで唱え願うとき、ああいう風になりたいとかこういう風になりたいとか、あまり具体的に考えないでください。

自分にとって何が幸せかということは自分にはわからないものです。お金持ちになりたいとかこういう人になりたいとか余計なことを考えると、欲が働いて幸せがどこかへ行ってしまいます。

意味を無制限に広くして、単純に「幸せでありますように」と願ってください。

❖親しい人の幸せを願う❖

〜親しい人の不幸は自分の不幸〜

私の親しい人々が幸せでありますように

私の親しい人々の悩み苦しみがなくなりますように

私の親しい人々の願いごとが叶えられますように

私の親しい人々にも悟りの光が現れますように

私の親しい人々が幸せでありますように

（3回繰り返し）

CamScannerでスキャン

心から幸せを願える人たちへ

次に願うのは、心から幸せになってほしいと思える、親しい人たちのことです。偽善ではなく、心を込めて、本心から願える人たちを思い浮かべてください。家族、友達はもちろん自分が飼っている犬や猫、自分にかかわりのある生命みんなが「親しい人々」です。日本語では「人々」となりますが、原文では「生命」のことなのです。原文で瞑想するときは「私の親しい生命が」と瞑想します。日本語では「人々」になりますが、心の中では生命を念じてください。

その人たちが不幸になると、自分の幸せもたちまち消えてしまう、そういう人たち、そういう生命です。ご両親でしょうか。お子さんでしょうか。あるいは親しい友達？恋人？　ペット？　近所のノラ猫？　ともかく、心から幸せを願える人・生命たちを心に思い浮かべて、言葉を唱えます。

この場合も「こうなってほしい」などと具体的に思わないほうがいいのです。子どものことを思い浮かべたりすると、ともすれば「もう少し勉強すればいいのに」など、心に欲が生じてきたりします。そうすると慈しみの気持ちどころか逆効果です。

意味を無制限に広くして、幸せを願ってください。自分の心がすごく広くなった気分で念じてください。

❖命あるものの幸せを願う❖

～すべての生命は幸せを願っている～

生きとし生けるものが幸せでありますように

生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように

生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように

生きとし生けるものにも悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように

（3回繰り返し）

CamScannerでスキャン

やさしい気持ちを一切の生命へ

3番目には、命あるものすべての幸せを願います。すべての命がネットワークでつながっていると考えて、すべての命に慈しみの波動を送るのです。

どの命も、一切の例外なく、自分と同じように幸せになりたいと思っています。私も幸せになりたいし、他の人々も、動物たちも、もっと小さな命も……みんな幸せになってほしいと願います。

できれば1分、2分、5分でも10分でも、心のなかでこの言葉を回転させてみてください。最初は理解するのが難しいかもしれません。しかし繰り返し繰り返し念じてみると、いかなる生命を見ても、慈しみが湧いてきます。「幸福でありますように」という気持ちが、瞬間的に、とっさに湧いてくるようになるのです。そうすると、人の気持ちも、他の生命の気持ちもわかるようになってきます。

人間関係でいうなら、人の気持ちがわかるようになってくると、はじめて、人に対して何を言えば的確なのかがわかるようになってくるのです。そうなれば、人との間に起きるストレスや緊張も、きれいさっぱり、なくなっていきます。

❖私の嫌いな人、私を嫌っている人の幸せを願う❖

（オプション・試し瞑想）

私の嫌いな人々も幸せでありますように
私の嫌いな人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな人々の願いごとが叶えられますように
私の嫌いな人々にも悟りの光が現れますように

私を嫌っている人々も幸せでありますように
私を嫌っている人々の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている人々の願いごとが叶えられますように
私を嫌っている人々にも悟りの光が現れますように

CamScannerでスキャン

ながーい時間の中で汚れた心

さて、オプション、試し瞑想と書いたのは、この瞑想で自分の心の成長度合いがわかるからです。

私の嫌いな人々、私を嫌っている人々の幸せを願います。本当は、嫌いな命があると、その分、自分の命が危ないのです。

私たちは簡単に、「嫌いな人」「私を嫌っている人」だと、人を差別して切り捨てます。しかし、よく考えてみてください。その人たちというのは、毎日自分といっしょに生活している仲間なのです。ただ、やさしい関係がこじれているだけです。

私たちと何の関係もない人たちは、嫌いでも好きでも、どちらでもないのです。

少々仏教的なお話をするなら、心の汚れというのは、そう簡単に落とせません。心は汚れに慣れているのです。われわれは長い長い輪廻転生の中で、無始なる過去から、怒りで、嫉妬で、憎しみで、我がままで、エゴイストで生きてきたのです。仏教では、今世だけが人生だとは思いません。ですから、心の汚れを落とすのは大変な仕事なのです。

では自分が嫌いな人、自分を嫌っている人の幸せを心の底から願えるかどうか、チェックしながら、自分の気持ちを試しながらやってください。

これは1回だけ唱えれば十分です。嫌な気持ちになるようでしたら、まだ未熟。1回

CamScannerでスキャン

唱えなければあまり問題はないと思いますが、もし本当に嫌な気持ちになってくるなら、その時点でやめてください。

自分を試す瞑想ですから、2〜3回やってみてもかまいません。

やがて嫌いな人のことが心に思い浮かんでも、何とも思わなくなります。そうなれば、心はかなり成長しているのです。

さらに成長すれば、その相手が嫌いでなくなってしまいます。

今まで嫌いだと思っていたけれど、実は自分と深く関わりを持っている仲間ではないか、ということに気づくのです。その状態になると「慈しみの瞑想」は成功しているのです。

しかし、心をどこまでも成長させたいと思う人は、「生きとし生けるものが幸せでありますように」というフレーズを、1日30分〜1時間程度瞑想してみてください。

✤いつ、どこでやるの？

瞑想の時間がきちんと取れるなら、背筋を伸ばして座り、目を閉じてスタートしてください。

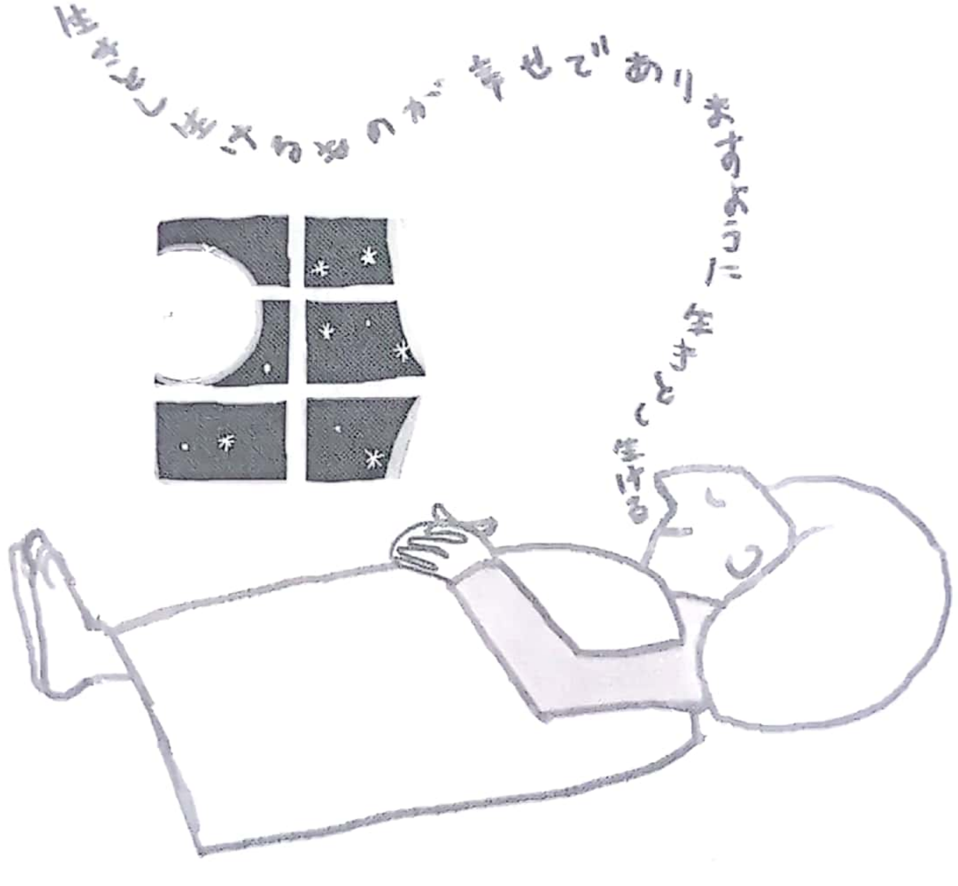
しかし、この「慈しみの瞑想」は、電車通勤の間、お風呂のとき、散歩しながら、も

ちろん朝起きたときや寝る前など、いつでも時間さえあればやってみてください。
　暑くて眠れない夜など、布団の中で目を閉じ「生きとし生けるものが幸せでありますように」と何度も何度も願ってみてください。いつの間にか、すやすやと眠りについているととと思います。
　そして目が覚めたらまた「生きとし生けるものが幸せでありますように」。2〜3分でもかまいませんから心を込めて願ってみてください。1日の最初の思考をこれにすると、その日1日、何のトラブルもなく穏やかに過ごせるはずです。
　最初は自分でも不思議に思うほど、物事がうまくいくと思います。人間関係にしこりがあった人でも、いつの間にか消えているはずです。体調がどことなくすぐれなかった人も、いつの間にかよくなっていることでしょう。
　そして長い時間、たとえば1日やってみると、自分の人格がゆ〜っくりと変わっていくのがわかると思います。憎しみのない、怒りもない、人を差別しない、とても広い心を持った穏やかな人間になっていくのです。
　それからこの慈悲の実践が身についた人々にとっては、何もお守りはいりません。どんな神様にも「お願いします」ということはいりません。自分がやることは何でも見事に成功します。奇跡的な人生になります。嘘ではありませんから、どうぞやってみてください。人生について何一つ心配することがなくなってしまいます。決して大げさなこ

とではありません。これに勝るものはないという、大変に強烈な瞑想なのです。

とはいえ、頭の中で言葉を回転させるだけでは意味がありません。心を込めて集中して願ってください。そうして慈しみを心に定着させてください。

瞑想すればするほど心は静かに穏やかになり、1日目から人生が幸せに転じ始めると思います。



コラム④

なぜ生きとし生けるものに「も」なのか

Q. 慈悲の瞑想を念じるとき使う文章に疑問を感じます。親しい人々にも、生きとし生けるものにも、嫌いな人々にも、嫌っている人々にも、というところにある「も」という助詞を使うと、それには微妙に差別意識が入っているように感じます。しかし慈悲の場合はまったく無条件で実践しなくてはいけないでしょう。私は「嫌いな人々が幸せでありますように。嫌っている人々が幸せでありますように」というふうに、助詞を変えて念じることにしています。それで間違いがあるでしょうか？

A. いえ、間違いはありません。しかしあなたがそのように疑問を感じたのは、長い間真剣に慈悲の実践をしたからでしょう。その結果、慈しみの気持ちに微塵も差別意識が入ってはならないと、発見したからでしょう。慈悲の実践をするとエゴという錯覚が薄くなっていきます。自分を含む、すべての生命を平等に感じられるようになります。「自分」とは特別で唯一な存在でないと発見します。それが慈悲の実践が成功しつつあることの証拠なのです。

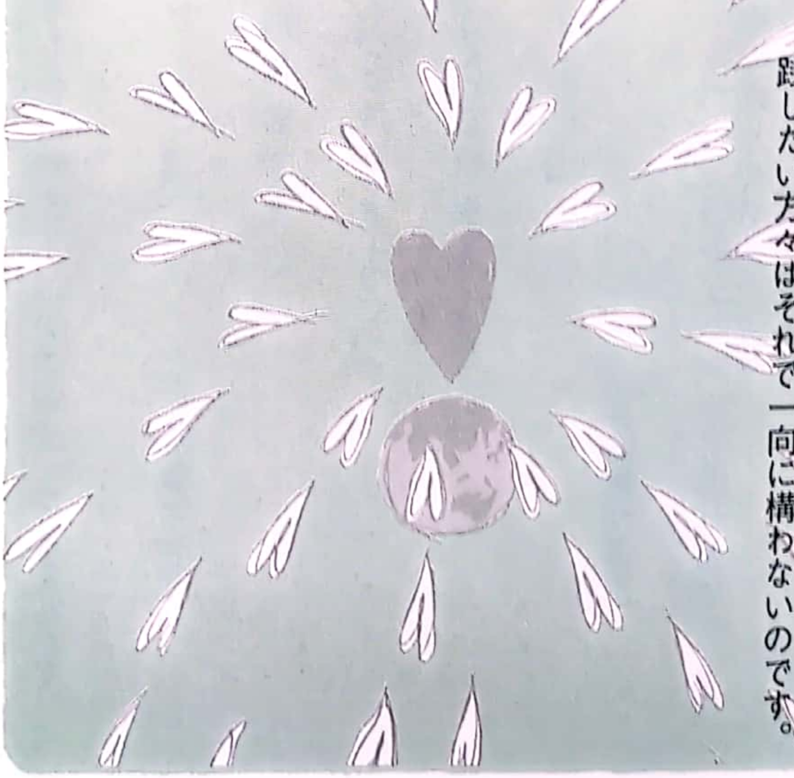
しかし一度も慈悲の気持ちを育てたことのない、頑固なエゴの病に犯されている人々にとっては、はじめの「私は幸せでありますように」というフレーズすら、念じ難いものなのです。仏教が推薦する慈悲の実践は、人が自然に持っている自我意識を土台にしてスタートするのです。自分がいる、自分が存在する、自分が生きている、という実感が誰にでも明確にあります。ですから最初にその自分が幸せであるようにと念じるのです。これは

CamScannerでスキャン

理論的で自然な気持ちなのです。証明できる証拠があります。仮に「私は不幸でありますように」というフレーズを考えてみてください。それはおかしいでしょう。誰も期待しない、ありえない願いでしょう。

ですから慈悲の瞑想は「自分が存在している」という実感を中心にしてスタートするのです。まず「自分が幸福でありますように」。それから輪を広げて、「親しい人々も幸せでありますように」。さらに輪を広げて「生きとし生けるものが幸せでありますように」。さらにいかなる生命でも慈悲から漏れないことを考えて「嫌いな人々も、嫌っている人々も幸せでありますように」。

このように自分を中心にして慈しみの輪を無限に広げていくのです。慈悲の瞑想に智慧が割り込んでくると、自分という意識があっても、自我意識（エゴ）が消えてしまうのです。それでこの瞑想の目的である「無量心（むりょうしん）」という名前の禅定（ぜんじょう）状態に達するのです。現実的に、慈悲の実践は「自分」という実感を中心点として広げるから瞑想で使用する文章に「も」を入れてみたのです。「も」を抜いて実践したい方々はそれで一向に構わないのです。



❖慈しみの瞑想・全文❖

私は幸せでありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように
私の願いごとが叶えられますように
私に悟りの光が現れますように
私は幸せでありますように　（3回繰り返す）

＊「私は幸せでありますように」と心の中でゆっくり念じます。

私の親しい人々が幸せでありますように
私の親しい人々の悩み苦しみがなくなりますように

私の親しい人々の願いごとが叶えられますように
私の親しい人々にも悟りの光が現れますように
私の親しい人々が幸せでありますように

（3回繰り返す）

＊「私の親しい人々が幸せでありますように」と心の中でゆっくり念じます。

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
生きとし生けるものにも悟りの光が現れますように
生きとし生けるものが幸せでありますように

（3回繰り返す）

＊「生きとし生けるものが幸せでありますように」と心の中でゆっくり念じます。

私の嫌いな人々も幸せでありますように
私の嫌いな人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな人々の願いごとが叶えられますように
私の嫌いな人々にも悟りの光が現れますように
私を嫌っている人々も幸せでありますように
私を嫌っている人々の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている人々の願いごとが叶えられますように
私を嫌っている人々にも悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように

（3回繰り返す）

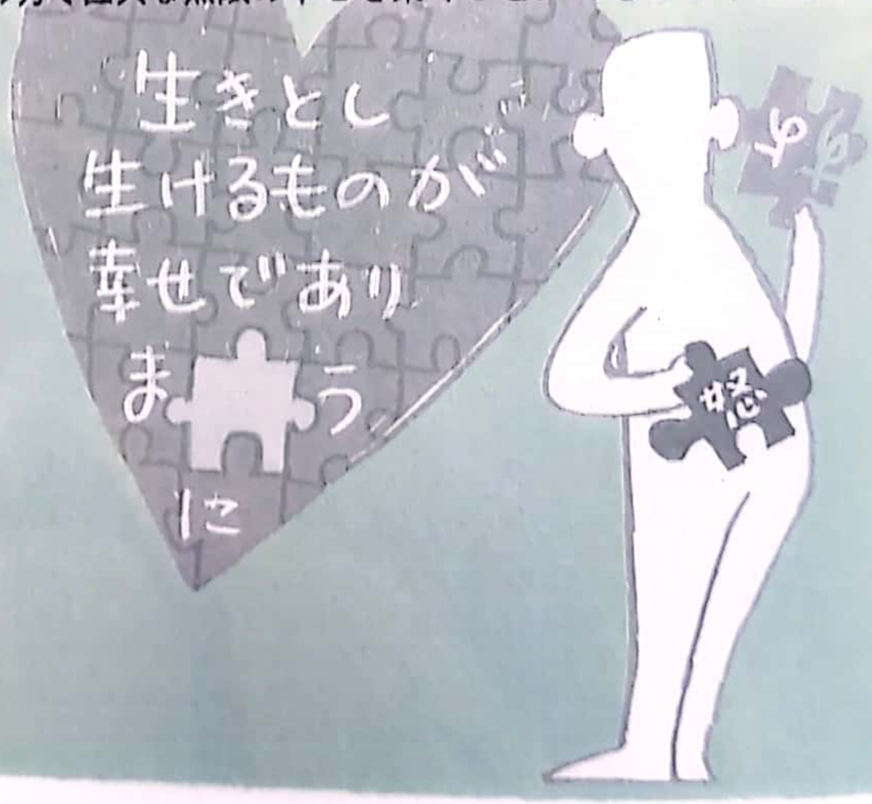
CamScannerでスキャン

コラム⑤ 生きる目的にする

「何のために生きていますか？」と聞かれても、人は誰も答えられません。「何のため」という生き方ではなく、「生きとし生けるものが、幸せでありますように」ということを目的、モットーにして、生きてほしいのです。その目的を持って生きるとき、はじめて我々には生きる権利が生じます。

私たち一人ひとりの心には、エゴイズムという問題があります。それをキレイに治してください。そのために朝も昼も晩も「慈悲の瞑想」をしてほしいのです。

３番目に念じる「生きとし生けるものが幸せでありますように」というのが本物の慈悲の瞑想です。いつでも、どこでも、念じてください。これで誰もが自分の力で心を清らかにし、自分の力で巨大な無限の幸せを築くことができるようになります。



第4部

智慧の瞑想

――悩みなく生きるためのヴィパッサナー瞑想法――

CamScannerでスキャン

ヴィパッサナー瞑想とは

❖明確に見ると悩みが消える

これからご紹介する瞑想法は、ブッダが心の汚れを完全に落として、実際に悟りを開いた瞑想法です。

悟りとは神秘的な何かではなく、完全な心の安定です。悟りを開くというのは、心にある悩み、ストレス、苦しみ、不安がすべてなくなり、もう二度と、怒り、欲、憎しみ、嫉妬などの感情に悩まされない心の状態を得る、ということなのです。

ブッダは他にもさまざまな瞑想法を試しましたが、他のどの瞑想によっても、悟りは開けなかったのです。

ヴィパッサナー瞑想の「ヴィパッサナー（vippasannā）」とは何でしょうか。

パーリ語の「ヴィ（vi）」は「明確に」を意味し、「パッサティ（passati）」は「観察する、見る」を意味します。

ですから「ヴィパッサナー」とは、「明確に観ること」。ヴィパッサナー瞑想は、観察する能力を育てる瞑想法なのです。「観察」こそが「智慧」の入り口です。

CamScannerでスキャン

観察するなんて小学校の理科みたい、生きるうえで一体何の役に立つのだろうとお思いですか？

理科、すなわち「科学」の世界では、古来、物質のことしか考えてきませんでした。医学にしても物理学にしても然りです。

ヴィパッサナーは「心」の科学です。観察するのは「物」ではなく「心」です。これまで誰も、心を科学してこなかったのです。

❖「考えない」生き方が成功の鍵

人間の心を汚す唯一の原因は「思考」です。このことはすぐには理解していただけないかもしれません。多くの人は「考える」ことこそ人間らしさだと思っているのですから。

しかし、私たちが考えていることのほとんどすべては、生きるうえで必要な「思考」ではありません。

私たちはいつでもどこでも終始「思考」しています。「妄想」「雑念」「主観」「感情」などと言い換えてもいいでしょう。途切れることなく、ごちゃごちゃあれやこれやと考えているのです。

これら「思考」の渦によって目はくもり、ありのままに事実を見ることができなくなってしまっています。

また、何か事実があっても、「感情」が割り込んでくると、心は事実を否定します。たとえば嫉妬の気持ちがあると、美しい人を見ても「それほどきれいでもない」と否定してしまいます。すごく頭がいい人に、嫉妬の気持ちを抱いてしまうと「何だ、それくらい。たいしたことはない」と、事実を否定する感情が入りこんで、事実がわからなくなってしまいます。

また、私たちはいつも先のことばかり考えて生きています。

朝ご飯を食べるときには「食べ終わったら、出かけなくちゃ」と先の目的で頭がいっぱいです。だから何を食べたか、どんな風に食べたかわからず、ただ、からだにものを詰め込むだけです。

駅まで行くときには、「次に電車に乗らなくっちゃ」と考えています。そうすると、駅までの道のりはどうでもいいという感じで走っているのです。電車に乗れば降りることしか考えていません。

次から次へと目的を作って先のことばかり考え、過程はどうでもいい、ということになってしまっています。目的を達したと思ったら、また次の目的を作ってしまうので、この追いかけっこはどこまでいってもきりがありません。

いつも過程はどうでもよく、死ぬまで、いい加減に中途半端に走り続けているのです。思考、妄想というのは、役に立つものではなく、過去の思い出か将来に対する夢です。現在のことではありません。

考えることというのは人間にとって大事なことだと思っているでしょう？　まったく大事ではありません。

考えることで時間がなくなり、仕事ができなくなってしまいます。忙しい、忙しいと言っている人の大部分は、思考、妄想に時間をとられているのです。過去か将来の思考のために時間を食われてしまい、「今」をおろそかにしてしまっているのです。本を読みながら「今日の晩ご飯は何にしよう」とか「さっきの喧嘩は、謝っておけばよかったなあ」などといろいろ考えていたらどうですか。ものすごく時間がかかるでしょう。何も考えずにさーっと読んでみると、内容も頭に入るし、短い時間で読めるのです。無駄な「思考」は莫大なエネルギーの浪費です。

✣「今」を生きれば人生は成功し、幸福になれる

私の人生が失敗か成功かは、今の、この瞬間で決まるのです。

人生を1秒に縮めて考えてみてください。「私が生きているのは今の1秒だけだよ」

と。1秒くらいなら何ということもなく頑張れるでしょう。
この1秒に成功するなら、一生、成功する人生なのです。この1秒を楽しんでいると、一生を楽しめるのです。
この1秒に失敗してしまうと、次から次へと、どんな1秒も失敗していくのです。それでトータルに見ると、不幸は人生になるのです。だから、今の1秒、今の瞬間だけ、頑張ればいいのです。
現実、事実というのが今だけだとするならば、誰もが成功できるのではありませんか。それなのに、誰もが過去と将来に思考をめぐらせ、今を生きようとしません。
私たちの心は生まれたときから山火事のように燃えています。ずーっと燃え続けているのです。心が燃えているのだから、みんな落ち着きがないし、ストレスばかり溜まっているし、もの覚えは悪いし、ものごとの理解力がないし、判断は間違うし……。
人間にある唯一で最大の問題点は、この回り続ける「思考」にあるのです。それで心が汚れてしまうのです。

❖思考を止めるチャレンジ

ヴィパッサナー瞑想の試みは、「一切の思考を停止する」チャレンジです。

CamScannerでスキャン

思考を停止させる努力によって心のくもりが晴れ、「智慧」があらわれます。智慧は、何か特別な努力によってあらためて育てるものではありません。

ヴィパッサナー瞑想によって私たちのなすべきことは、思考、妄想をストップさせることだけなのです。つまり、考えないようにするのです。

考えないように頑張れば頑張るほど、智慧は勝手にあらわれてきます。そして智慧が完全にあらわれたら、考える必要もなくなってしまいます。妄想する必要も悩む必要も、何もなくなってしまうのです。

ですからこのブッダの智慧の瞑想法では、自分が本当に成長しているかどうかと自覚することができます。成長していれば、妄想が減り、悩みが減っているからです。

やり方は簡単。キーワードは「今の瞬間」。「今の瞬間」に自分が何をやっているのかということを「実況中継」するのです。実況中継を始めると、思考できなくなってしまうのです。妄想したくてもできなくなる、そういう簡単な方法なのです。

方法は簡単に思えますが、心にとってはかなり厳しい修行となります。なぜって、暴れ回って走り回っている馬を強引に止まらせるのは、けっこう大変でしょう?

しかし、「慈しみの瞑想」と違い、ヴィパッサナー瞑想でいったん得た能力は決してなくなりません。

一度自転車に乗れるようになったら、何年も乗らなくてもまた乗ることができるよう

なもので、一度得た智慧は、二度となくならないのです。経験を積んだことになるのです。

CamScannerでスキャン

コラム⑥ 有効な思考もある？

無駄でない「思考」もあります。それは、論理的、具体的に事実に基づいて、自分の役に立つこと、人の役に立つことを考える思考です。

事実、データに基づいて考えることですから、結論が出ます。結論が出た時点で、その思考の流れは消えます。

たとえば、夏休みに海外旅行へ行くとします。その場合は、空いている日にちと予算に合わせて、どこへ行けばよいかと考えます。訪れる場所、泊まるホテル等を考えて、サービスのよい旅行会社を選んで、決断します。

それでその思考の流れが終わります。残るのは実行のみです。そのように、勉強するとき、仕事をするとき、論理的に考えなくてはいけないこともあります。

主婦が買い物をするときも、財布の重さに応じて、何をどこで買えばよいか、考えなくてはなりません。

無駄な思考をやめる訓練をした人なら、論理的な思考が瞬時にできます。ほとんど間違いのない結論に達することができるのです。いくら考えても終わらない思考は、単なる「無駄」です。

CamScannerでスキャン

❖瞑想の目的

ヴィパッサナー瞑想は厳しい瞑想法です。そこは覚悟してください。しかし厳しいわりには、この瞬間にでも心が変わる可能性あります。結果はものすごく早く出てくるのです。

私たち僧侶がこの瞑想法を教える場合は、「これはブッダの瞑想ですから、悟りを目指して、解脱を目指して、瞑想しなさい」と言わなくてはいけないのです。決して「健康のために、能力開発のためにやってください」とは言いません。そう言ってしまうと、ブッダを侮辱することになります。商売繁盛やご利益を目的とすることを、お釈迦さまは禁止されているのです。

しかし、実際にやってみるならば、何のことなく人生は成功してしまいます。何の問題もなく能力は開発されます。若者がこの瞑想をやってみると、本人も驚くほど能力が上がります。「自分にここまで能力があったのか」と、自分でも不思議になるほどです。仕事がはかどったり、家族関係、人間関係がうまくいったりします。それよりもありがたいのは、精神的な悩みはすべて消えて、安らぎを感じることです。精神病を治したいと思うならば、ヴィパッサナー瞑想の実践は特効薬です。

CamScannerでスキャン

しかしそれは主眼となる目的ではありません。期待してもしなくても当然得られる結果なのです。あくまでおまけです。それらの結果を期待する必要はないのです。もし人が、日常の問題を解決する目的でヴィパッサナー瞑想の実践を始めるならば、最初から生きることに対する執着を正当化していることになります。生きる苦しみは、生きることに対する無意味な執着が原因で起こるのです。病の原因を大事に守って、病を治そうだなんて、ありえない矛盾なのです。ですから腹の中で現世利益を期待する気持ちがあっても、瞑想の目的はそれと違うのだと理解してください。

ヴィパッサナー実践の目的は、あくまでも心をきれいにして、智慧を開発して、解脱に達することです。覚えやすい言葉にするならば、「生きることに対する執着を捨てる」ことです。無理にでも、この目的を目指して実践しなくてはいけないのです。ご利益のことを忘れてほしいのです。心配は要りません。正しくヴィパッサナー実践を行なうならば、自分が期待しているよりもはるかによいご利益がおまけでついてくるのです。

✣死人になる

ヴィパッサナー瞑想の実践でやることは、ふつう人間がやらないことばかりです。厳しい表現で言うならば、それは「死ぬ」ことです。そうは言っても実際に死ぬのではあ

りません。「死人を演じてみる」「死んだ人になってみる」のです。もちろんいくら実践しても本当に死ぬことはできませんから安心してください。

ほかの宗教のメソッドのような苦しいことは何もありませんが、非常に科学的に死を演じてみます。それには意味があるのです。死を演じると、「生きるとは何なのか」ということが見えてくるのです。

このポイントを覚えておくとヴィパッサナー瞑想はやりやすいと思います。

CamScannerでスキャン

瞑想の前に

では瞑想実践に入る前に、ヴィパッサナー瞑想の重要なポイントを5つご説明します。

❶ストップモーション（死体を演じる）
❷からだの感覚を感じる（心を発見する）
❸ノンストップの実況中継（思考の停止）
❹スローモーション（因果法則の発見）
❺背筋を伸ばす（怠けをなくす）

この5つの条件が揃わなければ瞑想の醍醐味を感じられないと思いますので、始める前に読んでおいてください。

CamScannerでスキャン

✣瞑想実践

【ステップ1】ストップモーション

死体を演じる

ストップモーションとは、からだを止めることです。私はそれを「死体になる」「死体を演じる」ことと言います。おかしなたとえと感じるかもしれませんが、理由があります。死体というのは微塵も動きません。本気でやってください。本気であればあるほど、結果が出てきます。

しかし、ひとつだけ本物の死体と違うところがあります。それは呼吸です。息だけはしてください。それ以外はすべての動きを停止します。瞼を動かすこと、口の中で舌を動かすこと、唾液を飲み込むこと、かゆいところをかくこと、落ち着かないからと手を動かしたり、姿勢をちょっと変えてみたりとか、それらは一切禁止です。

腕がかゆくなっても、のどがかゆくなっても、いがらっぽくなっても、鼻汁が出ても、一切何もしません。どんなに動きたくなっても動くことは禁止です。呼吸をしている以外は完全な死体になります。

CamScannerでスキャン

姿勢はどのような姿勢でもかまいません。ただ椅子に座っているなら、背もたれを使わないでください。からだをほんの少し前に出して、背もたれは使わず座ります。そして目は閉じます。目を開けておくと、瞼がパチパチしてしまいます。死体はそんなことをしません。目を閉じて呼吸以外の一切の動きをやめます。

死体を演じて生命力アップ

やる気が起きなかったり、気分が沈みがちな状態というのは、生命力が落ちています。多かれ少なかれ、人間はみんな悩んで生きています。しかし瞑想には生命力が必要なのです。生命力を頂点まで上げて瞑想をしてほしいのです。

「私には無理だ」と思いますか？　しかし誰の中にも「生きている力」「生かされている力」があります。からだを止めて死体を演じることを我慢・忍耐することで、その力がグンッと上がるのです。心がグンッと成長します。信じられないほどの集中力が、その時間で生まれます。生命力はこんな簡単な方法で上がってしまうのです。

嘘だと思ったらやってみてください。からだに力がなくなったとき、気力が萎えたとき、疲れてやる気が起きないときなど、どうぞやってみてください。仕事中でもかまいません。この「死体を演じる」ことは誰にでもできます。

この第1のステップは集中力と生命力を育てるために実践するものです。この実践は

ブッダの秘密なのです。死体を演じるのは簡単ですが、「演じきる」のはとても難しいのです。ですから誰でも演じきって見せれば成功します。どうぞがんばって演じきってください。

【ステップ2】心を発見する

肉体よりも心が大事

第2のステップは心を発見することです。じつは仏教では肉体をあまり気にしません。死んでしまえば肉体は燃やしてしまいます。ですから肉体を維持するために、キレイにするために、ものすごいお金をかけるのはもったいないと考えるのです。どんなにお金をかけて肌を整えたり、皺をのばしたりしても、結局は燃やしてしまいます。

仏教が大切にするのは、肉体の支配者のほうです。それは心です。肉体は燃やせますが、心は燃やせません。死ぬときは心はからだから逃げてしまいます。燃やすのは肉体だけです。

育てるべきなのは心なのです。汚れるのも、問題をつくるのも、変化するのも、仲良くするのも、仲を悪くするのも、みんな心です。からだは何も悪いことをやっていません。心が悪くなるからからだも悪くなるのです。

そして重要なことは、愚かなことをやるのも心だということです。ですから私たちは心を育てなくてはいけないのです。そのためには肝心の心を発見しないといけません。心がどこにあるのかもわからなくては、育てようがありません。「これが心である」と発見して、しっかりと捕まえてほしいのです。

心はどこにあるか

それでは心を発見してみましょう。答えをまず先にお教えします。心というのは、この肉体の中にずーっとはたらいている「感覚」です。足の裏から頭のてっぺんまで、いろいろな感覚がありますね。からだの表面だけではありません。からだの中にもあります。その感覚が心なのです。

不思議に思われますか？　私たちは足が痛くなると「何かな？　あ、足が痛くなったんだ」と考えます。耳に感覚があるから誰かの言葉を聞いて、それを頭で考えています。何かを思う前に必ず感覚があります。「思うことが心」ではないのです。その前の「感覚が心」なのです。感覚が生まれてから、その感覚を判断したり概念にしたり、それについて考えたりするのです。生まれた感覚に合わせて欲、怒りなどの感情もつくるのです。それらすべてをまとめて心ですが、心という巨大な働きの始点は感覚です。ですからヴィパッサナー実践を行なう人は、心とは感覚のことだと理解しておくのです。感覚

CamScannerでスキャン

が心というのはアビダルマ（仏教心理学）の説明に合わないのですが、実践を行なう上では感覚が心だとしたほうがよいのです。

心を発見する実践

では心を発見する実践をしてみましょう。もう一度ストップモーションで死体を演じます。そして次に、頭のてっぺんから足の裏までの感覚をじーっと感じてください。そうするとからだ中にいろいろな感覚が出てくるのがわかるでしょう。鼻の頭がかゆい、のどがイガイガする、足が痛い、お尻が痛い、微妙に寒い、かなり暑い、などなどさまざまな感覚があります。それらのすべての感覚をただ感じてください。これが私たちの心なのです。心は、そこから始まるのです。

感じたことは放っておく

もうひとつやることがあります。死体は何もしませんから、それと同じように何かを感じてもただ感じたまま、それを放っておいてください。かゆみを感じても放っておく、痛みを感じても放っておく、イガイガしても放っておく。そうは言っても痛みが強くなったり、かゆみが強くなったりしてくると放っておけなくなります。それでも放っておくのです。けっこう難しいと思いますが、どうぞがんばってください。

CamScannerでスキャン

それから頭の中ではいろいろなことを考えたり、心配になってみたり、あらゆることが頭に沸いてきます。それら頭の中のことも全部、放っておきます。

すべての感覚を放っておいて、どうか微妙にでも動かないでください。ちょっとでも動くと、せっかく溜まったエネルギーがバケツをひっくり返すように全部こぼれてしまいます。ですから非常に厳しい態度で臨んでほしいのです。

ステップ2のまとめ

ではステップ2の最初からの流れを整理しましょう。

❶ストップモーションに入ります。
❷死体になります。
❸感覚を感じます。
❹感じて、放っておきます。

この4つです。そして大事な仕事は2つです。死体になることと、感覚を感じて放っておくことです。

【ステップ3】思考をストップさせる実況中継

生命の秘密

この3番目のステップがいちばん大事な項目です。今みなさんは、痛み、かゆみ、しびれなどの感覚を感じましたね。この感覚のあとに心が汚れるのです。感覚によって心が汚れるというポイントは生命の秘密だと覚えておいてください。

今まで人類の中に現れた宗教家たち、思想家たちは、罪とは何なのかと思索に明け暮れていたのですが、答えは見つからなかったのです。ですから神に逆らったから、禁断の実を食べたからなどなど、神話に頼って答えようともしています。心理学者もエゴの問題などを考え出します。しかしなぜエゴがあるのか、という問いには答えがありません。なぜ心が汚れるのかという問いに彼らの答えはないのです。

しかし答えはあります。それは「感覚があるから」です。からだに感覚が起こると、その感覚を感じたり、判断したり、感覚に合わせて感情をつくったりするのです。それで個人個人の勝手な主観の世界が現れてくる。怒り、欲、嫉妬、恨み、憎しみ、悩み、落ち込み、無智、などのすべての汚れは感覚から生じるのです。

ですからこの事実こそが、生命の秘密だとしたほうがよいのです。誰にも発見できな

かったから、秘密だと言ったのですが、明確に立証できる事実なのです。

心が汚れる瞬間

生きるものには感覚があります。感覚があるからこそ、生きているというのです。感覚は善でも悪でもありません。しかし感覚が生まれてすぐ、それを判断したり、考えたりするところから、心が汚れだすのです。

たとえば人が何かを見たとします。目に感覚が起きたのです。次にその人は「なんて美しい花でしょう」と思います。見えたところまでは心は汚れていないのです。「なんて美しい花でしょう」と判断に達した瞬間に心に汚れが起きたのです。それについてさらに考え続けるならば、さらに汚れ続けるのです。このプロセスが想像を絶する速さで起こるので発見することは釈尊以外だれにもできなかったのです。

瞑想を始める人が最初から心の微妙な働きを把握するのは難しいです。ですから現実的になりましょう。

「見えたり、聞こえたり、触れたりするだけでは心は汚れません。見えた、聞こえた、触れた、感じたものは何でしょうかと、考え出した瞬間から心が汚れるのです」。

このように理解して実践を始めてください。思考を止めることができたならば、論理的にいって心が汚れることをストップしたことになるのです。

CamScannerでスキャン

この思考を停止させる実験をやってみると、現実的に心が清らかになっていくのです。ですから、なんとかして思考をストップすることにチャレンジしてください。

考えること、思うことはすべて汚れ

心が汚れないように止めておくのはとても難しいのですが、やり方があります。しかもとってもシンプルなやり方です。心の汚れとは「考え」です。「心が汚れた」＝「考えた」です。「きょうは暑いですねえ」と言ったら考えていますよね。それで心は汚れてるのです。あるいは「この花はほんとにキレイですねえ」と思った瞬間で、もう心は汚れています。どんなに良いことを思っても心は汚れるのです。「あの人は本当にいい人間ですねえ」と思っても、心は汚れています。

なぜ良いことを思うのに、それで汚れるのか、おかしいですよね。水にたとえてみましょう。「心が清らかな状態」というのは水が無色透明なのです。どんなに美しい色であっても色が混ざった瞬間に水は清らかではないのです。

本物の清らかな心は無色透明です。ですから思考を完全にストップしなくてはいけません。思考の完全停止というのは極限に難しいことなのです。しかし不可能ではありません。それができた瞬間で、もう悟りに達しています。

CamScannerでスキャン

勢いよく、すき間なく「実況中継」

では思考を停止させます。どのような方法かというと「実況中継」です。言葉で自分がしていることを、自分が感じている感覚を、実況中継するのです。実況中継すると、思考ができない状態になります。しかし頭はものすごく使っています。実況中継はかなり激しい脳の運動なのです。ヴィパッサナー瞑想とはこの実況中継をすることなのです。

そして、その実況中継をする際にひとつポイントがあります。思考が割り込めないように、かなり勢いよく、すき間なく実況するのです。すき間で思考が漏れて、汚れになってしまいます。ですから言葉をつなげてください。言葉は頭の中だけです。死体になっていますから、唇は動かしません。脳だけを動かしてください。

思考を停止する実践

順を追って、実践していきましょう。

❶ 死体になります。
❷ からだを止めます。
❸ 感覚を感じて放っておきます。

CamScannerでスキャン

❹すき間なく実況中継します。

では座っている状態でやってみましょう。使う言葉は2つです。

「座ってます」「感じています」。それだけで実況していきます。笑っちゃうほど簡単ですが、まじめにやってください。

「座ってます」はからだのこと。

「感じています」は心のこと。

からだと心を実況します。そして「座ってます。感じてます」というとすき間がありますね。このすき間をなくします。

「座ってます感じています座ってます感じています座ってます感じています」

という具合に実況中継してください。

CamScannerでスキャン

【ステップ1】スローモーション

焦りをなくして因果法則を発見する

瞑想は今までに挙げた3つのステップなのです。この4番目のステップは、もうちょっと人格を育てようという項目です。「焦り」を治す実践です。焦りがあると、人は頭が悪くなってしまいます。何をやっても失敗してしまいます。自分が何をしているのか、何もわからないまま生きてしまいます。ですから焦りをなくし、いつでも落ち着いていられるようにしてください。これは智慧を開発するのに必要なことです。

だれでも人生に失敗したくはありません。それには何があっても焦らないことです。

真理を発見すると最終的に焦りがなくなるのです。知らないものがあればあるほど人は焦ります。物事を知れば知るほど、落ち着きます。真理を知ってしまえば最終的に落ち着くのです。ですから、真理を発見することにしましょう。

真理とは「一切の物事は因縁によって現れて、因縁によって消えていく無常の流れである」ということです。

今この文章を読んでみなさんの焦りが完全に消えましたか？　せっかく今、真理とは何かと教えてあげたのに焦りは消えてないと思います。それは「聞いただけではダメ」

という話です。
ですから各自一人ひとりが自分の力で、真理、因果法則を発見するのです。因果法則を発見することに成功した人は、2〜3分以内にでも悟りに達することが可能です。

スローモーション

焦りをなくして真理を発見するための実践をしてみましょう。それがスローモーションです。いたって簡単な実践です。これも笑いたくなるほど簡単なのです。思考にはスローモーションは成り立ちません。スローモーションとはからだで実践するものです。どうするかというと、からだを動かすとき「あえてゆっくり動かす」ことにしましょう。たとえば手を上げて、手を下げる。その動きをできるだけゆっくりと、ゆっくり行ないます。じっくりと時間をかけてください。これでけっこう落ち着きます。イライラしてどうしようもないとき、いきなりスローでからだを動かしてみてください。映画のスローモーションのように、まるでコマ送りの映像のように、からだを動かしてみてください。それですっと落ち着いてしまいます。

スローモーションの条件

スローモーションには、いくつか条件があります。

❶目で見ない

目を開けてもいいのですが、動きを目で見ません。感覚でやるのです。目で見ないで感覚を感じてください。

❷途中で速度を変えない

たとえば腕をある速度で上げたら、下げるときも同じ速度で動かします。速度は常に一定です。

速度を変えないなんて、とても単純で簡単なことに聞こえますが、じつはすごいことなのです。人間というのは感情の奴隷です。頭で考えて、判断して生きるということは、まずありません。感情に生かされています。感情とからだの関係には一つの特徴があります。感情が微妙に変わるとからだのスピードも変わるのです。考えがスッと入るとスピードが変わります。

ですから、それを逆手にとって、からだの速度のほうを安定させるのです。それで感情も落ち着いてしまいます。もう感情の奴隷ではなくなり、逆に感情を支配できるようになります。それは理性で生きるということです。

❸スローモーションと同時に瞑想もする

瞑想とはステップ3の思考の完全停止です。すき間なく実況中継することです。

CamScannerでスキャン

【ステップ5】背筋を伸ばす

怠けをなくす

私たちがなぜ能力を開発できないのかというと、それは心の中に怠けがあるからです。怠けをなくす方法がこの5番目のステップです。やり方はいたって簡単、背筋を伸ばすだけです。背筋を伸ばしていると怠けが起きないのです。疲れません。

背筋は骨盤で伸ばします。背筋の正しい伸ばし方を順を追ってご説明します。

❶ 床に座るか、椅子の場合は背もたれを使わないで座る。

❷ お尻をしっかり定めて、お尻にしっかりと力を入れる。

❸ 意識を背中に向けて、お尻からゆっくりとスローモーションで伸ばしていく。たたまれていた背骨を一個一個を積み重ねていくイメージです。そしてそれを実況中継します。「伸ばす伸ばす伸ばす伸ばす伸ばす伸ばす」と実況します。

❹ 力を抜きます。そのときも実況します。「力、抜けます抜けます抜けます抜けます抜けます抜けます」と実況します。注意していただきたいのは「抜きます」ではなくて、他人事として「抜けます」と実況することです。実況しながら、頭の上からじわじわと、

ーパーへと意識を広げていくと効果が高まっていきます。

こうして背筋を伸ばすと、上半身に力みがなく、リラックスした状態で背筋を伸ばしたままでいられます。

❖「分析」と「期待」をしてはいけない

さあ、いよいよゴーバッサナー瞑想を始めてみましょう。

ブッダが、すべての悩みや苦しみから離れることに成功した（悟りを開いた）のは、「思考を停止する」瞑想、ゴーバッサナー瞑想です。何も考えないことにチャレンジしてください。

訓練がないと思考は停止しません。これは大変なチャレンジです。ですが、誰にでもできるのです。なぜならどこでもお手軽にできるからです。激しくからだを動かす必要はありませんからね。

ただ、ゴーバッサナー瞑想をするときに、気をつけてほしいことが2つあります。ひとつは、自分で分析しようとしないこと、もうひとつは瞑想で何か発見できるだろうと期待しないことです。

自分で分析しようとすると、すぐに頭が働き出してしまうのでよくありません。「分

析しよう」という気持ちには「私」というものがずるく隠れているのです。

そしてまた、分析すると何か見えてくるだろう、何かわかってくるだろうと思ってしまうと、そこにも「私」というものが隠れているのです。それらは、やめようとしている「思考」の燃料になるのです。

とにかく、強引に何かを引き出そうとしないで自然に任せてください。強引に引き出そうとすると、「私が」「自分が」というものが出てきます。そうなると必ず、「客観的に見る」ということから離れていってしまうのです。

基本

ヴィパッサナー瞑想の基本的な方法は３つあります。

「立つ」「歩く」「座る」の３つです。前節で説明したように、それぞれの動きを実況中継していきます。言葉は声に出すのではなく頭のなかで中継します。そしてからだの動きと言葉の実況を同時にやります。動きと実況をちゃんとシンクロさせてください。

これから説明する３つの瞑想を、空いている時間に順番にやってみてください。

―立つ瞑想―

10min

まず、座っている姿勢から立ち上がってみます。

できる限りのスローモーションで動きながら、からだの動作を逐一、微妙な動きも実況中継してくださいね。からだの感覚をじっくり感じながらそれを実況中継してください。そしてどこか痛くなっても、放っておいてください。動く速度は変えません。

最初に座る座り方や立ち上がり方は、いつも行っているやり方でかまいません。

【立つときのポイント】

❶ スローモーションでやること。

❷ 実況中継。

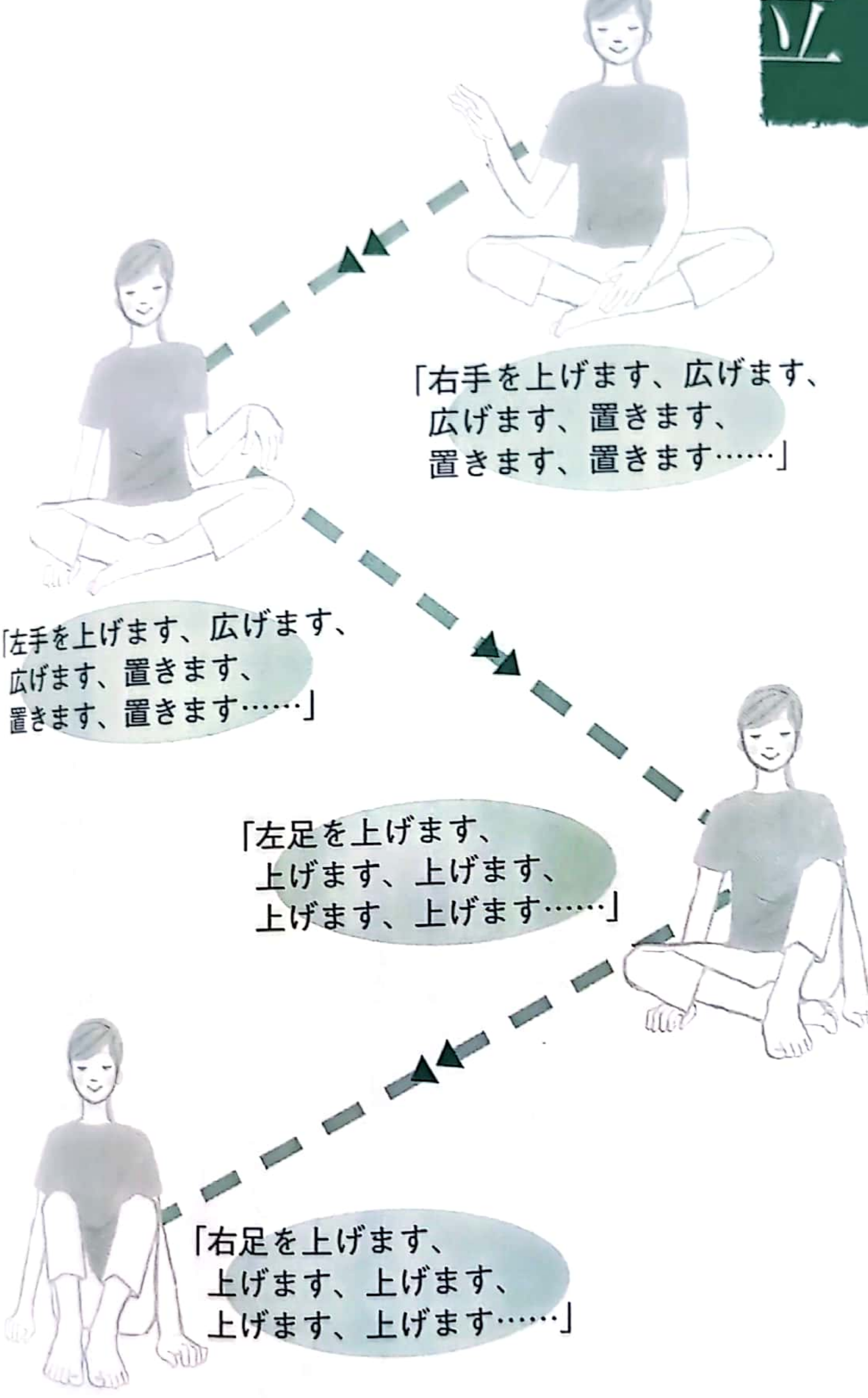
❸ 感覚を感じること。

❹ 極限にスローモーション。

CamScannerでスキャン

立

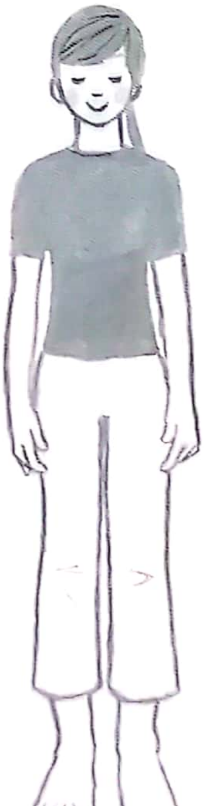
背筋を伸ばして座ってください。



CamScannerでスキャン

ゆっくりと立ちます。ゆっくりとやらなければ心は成長しません。

「腰を上げます、上げます、
上げます、上げます、
上げます……」



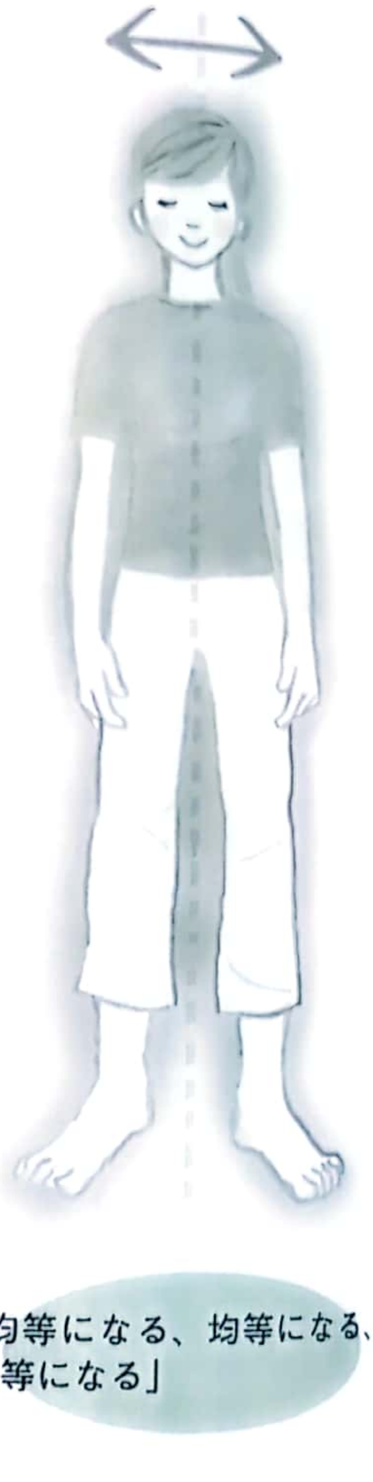
「立ちます、立ちます、立ちます、
立ちます、立ちます、立ちます、
立ちます、立ちます……」

CamScannerでスキャン

立

立ち上がったら、ゆっくりと足を広げてください。
安定して立ちます。

「足を広げます、広げます」



「均等になる、均等になる、均等になる」と実況中継しながら体の左半分を感じ、また右半分を感じてください。からだの左右を交互に感じます。天秤みたいにだんだんと均等になることを感じます。

からだを振ってはいけません。止めておきます。意識して均等にしようとしなくても、放っておいたら、からだが勝手に均等になっていきます。自分の意思は使わないでください。均等になるまでには、ちょっと時間がかかりますが、何も考えないで、しっかりと実況中継します。

CamScannerでスキャン

立

それから手を動かします。
リラックスして手を組みます。

「手を運びます、運びます、運びます、運びます、置きます、置きます、置きます、置きます……」
「背筋を伸ばします、伸ばします、伸ばします」

背筋をしっかりと伸ばすと、体重が足の裏にしっかりとかかります。目は、2～3メートル前方の下のほうへ向けます。首は曲げず、そのまま、目線だけ下方へ向けます。
このとき、意識は足の裏に持っていってください。足の裏で立っています。その両足の感覚を感じながらまた、実況中継です。
この実況中継をしながら、やることがあります。背筋を伸ばすのと同じように、お尻に力を入れて、骨盤から背骨を一個ずつ積み重ねていきます。最後に頭を背骨の上に乗

CamScannerでスキャン

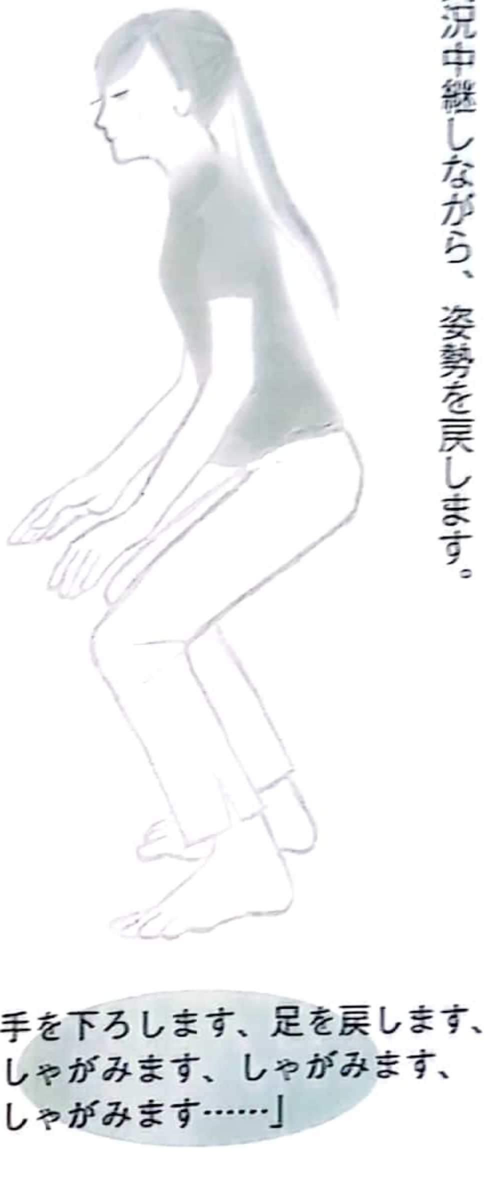
せます。頭のてっぺんまで意識します。
背筋を伸ばしましたらからだをストップしてください。死体を演じます。あるいは柱を演じてください。死体は立ちませんから、柱です。
まったく動きを止め、目を半眼にして下のほうに視線を置きます。
それから腰から下をしっかり感じて「立ってます、感じています、立ってます、感じています」と実況中継を始めます。
下半身を感じてください。下半身の感覚はいろいろ動きますので、それをじーっと感じてください。そして雑念が生まれないようにしっかり強く実況してください。
10分くらい、ずーっと立ったまま、そればかり感じてください。

「立っています、感じています、
立っています、感じています、
立っています、感じています、
立っています、感じています……」

CamScannerでスキャン

立

終わったら、また実況中継しながら、姿勢を戻します。



言葉はだいたいこのような感じですが、ここに書いたとおりでなくてもかまいません。「座ります」と言っても「しゃがみます」と言ってもかまわないのです。実際に感じたあなた自身の言葉で実況中継してください。

10分というのは、ワンセットです。それを2回やっても3回やってもかまいません。

基本

歩く瞑想は10分ではなく、毎日30分から1時間くらいは続けてやってください。歩く瞑想をすれば、からだは柔軟性のあるやわらかなからだになっていきますし、能力開発にもよいのです。

座っていれば、立つところから実況中継を始めてください。スローモーションで立ちます。

スローモーションで立ちます。

「立ちます、立ちます、立ちます……」

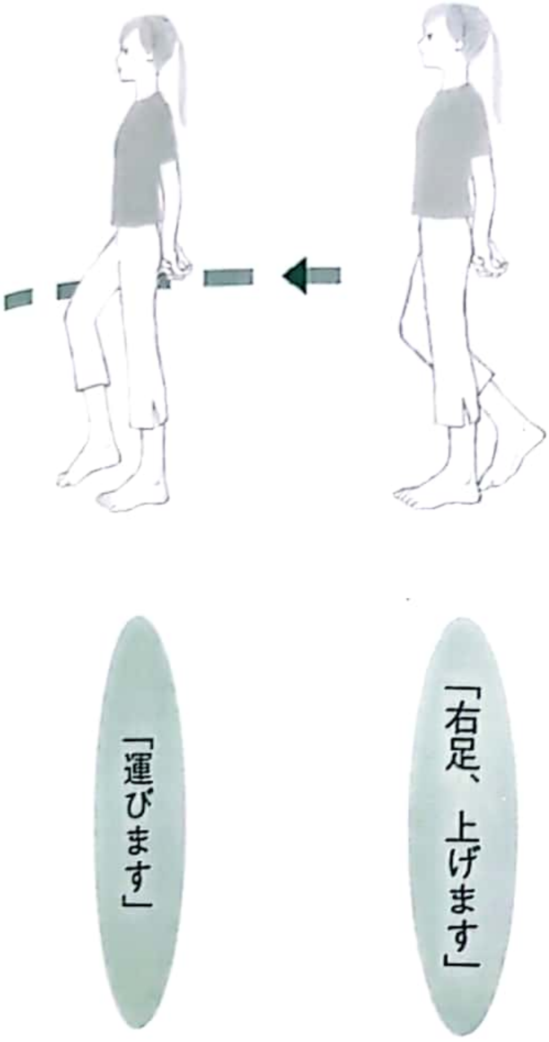
立ってから、手を運びます。手はおなかの前で組んでも、後ろで結んでもかまいません。

「手を運びます、運びます、運びます、運びます、置きます、置きます、置きます」

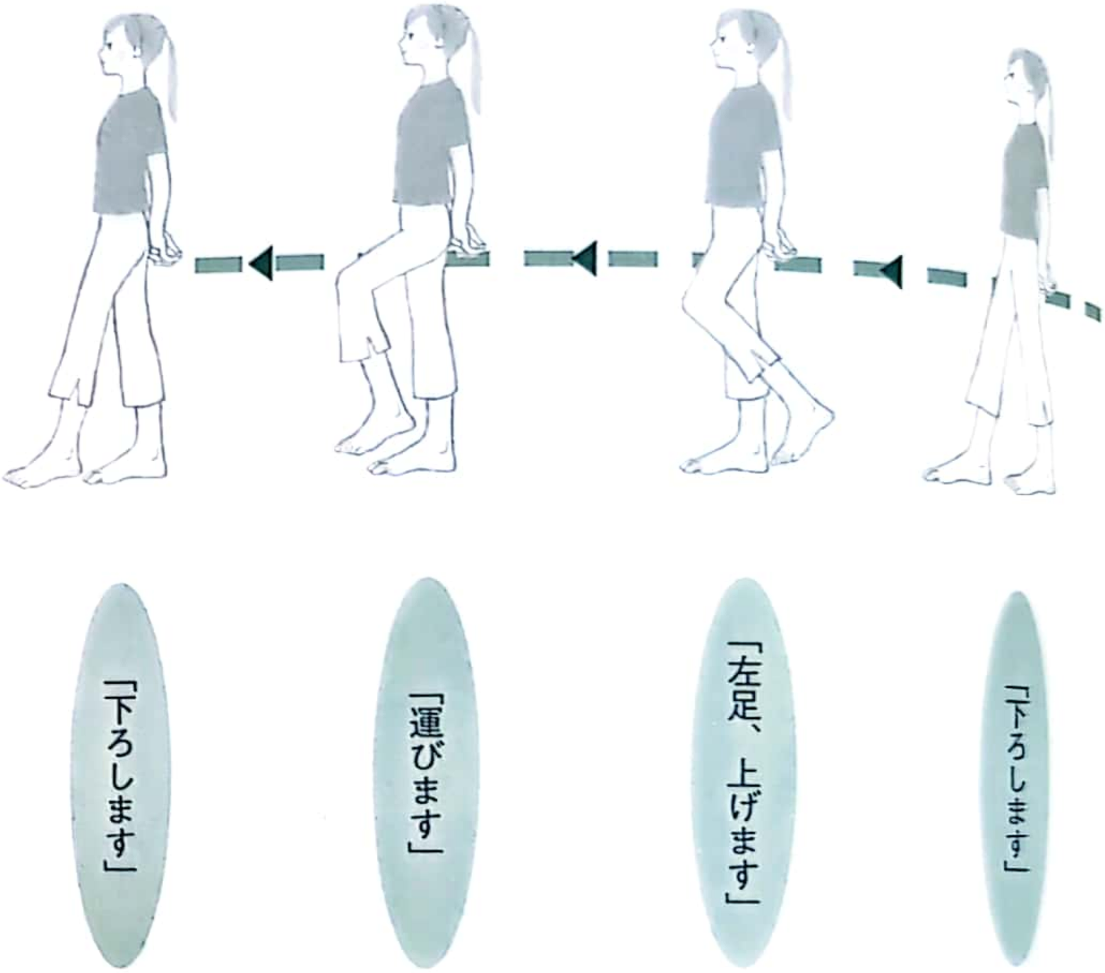
CamScannerでスキャン

歩

背筋を伸ばしてから歩きます。上半身はまったく動かさないで、下半身だけ、足だけを動かします。外から見たらただふつうに歩いているだけです。しかし、頭の中が違います。思考していないのです。ただひたすらに実況中継しています。



CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

歩

壁まできたら、Uターンします。

そしてまた、「上げます、運びます、下ろします」と続けます。

「とまります。回ります。左足、回ります、右足、回ります、左足、回ります、右足、回ります回ります。歩きます」

そういうふうに、30分から1時間くらい続けます。自分の好きな歩幅で、好きなスピードで歩いてください。やりやすいようにやっていただいてかまいません。

歩く瞑想では速度は変えてもかまいません。はじめはとてもゆっくりで、どんどん速くしていってもいいですし、逆に速く歩きだして、だんだんと速度を落としていってもかまいません。

ポイントは、ひとつひとつの言葉に重みがあること、言葉の意味をきちんと感じていること、それから、すき間なく、1本の線のように、実況中継を続けることです。

CamScannerでスキャン

基本

座る瞑想では、あえて、超スローモーションで実況中継しながら座ります。座り方は好きな座り方でかまいませんが、床に座ることが必要です。座布団は使ってもかまいません。足が悪いなどで床に座れない方以外は、椅子には座らないでください。理由はいくつかありますが、いちばんは怠けをなくすためです。床に座ると、からだ全体を使って自分の力で座らなくてはいけないので、怠けが起きないのです。床（あるいは椅子）に座ったら背筋を伸ばしてください。それも実況中継しながら、伸ばしてくださいね。座る瞑想の時間は30分くらいです。

座る瞑想は極限にシンプルです。ポイントはいかに気をつけて実況中継だけでからだを動かすかです。

まず、体勢を整えます。

❶ お尻に力を入れる

お尻をちょっと後ろに突き出して、腰をしっかり定めてください。

座

❷骨盤から頭のてっぺんまで「伸ばす、伸ばす、伸ばす」と実況中継しながら背筋を伸ばす

❸力を抜く

頭のてっぺんからゆっくりと意識を下げていきます。力が勝手に抜けていきます。腰、骨盤はしっかり支えています。

❹胴体を前に倒す

上半身をそのままに頭を動かさず、骨盤から胴体を前に30度倒します。

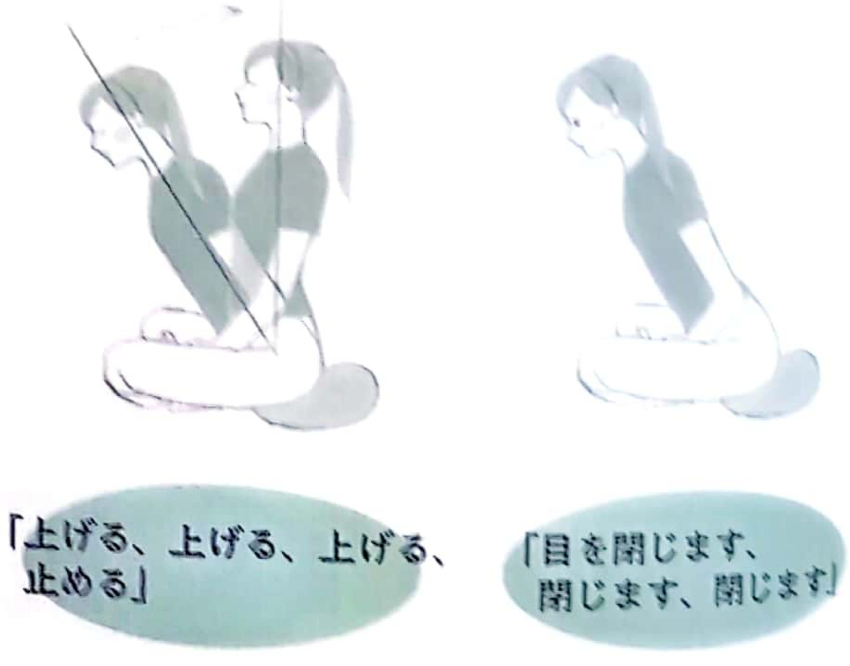
CamScannerでスキャン

❺ 目を閉じる

まぶたは瞬時に閉じますが、言葉のほうは「目を閉じます、閉じます、閉じます」と、だいたい3回くらい繰り返してください。

❻ 上半身を上げます

背筋でからだの重さを感じながら、背筋と頭をまっすぐにしたまま、胴体を起こします。



いったん上半身を起こしてからは、からだを動かしてはいけません。

❼ストップモーション

上半身がまっすぐになったら「体を固定します、固定します、固定します」と三回唱えて、死体を演じます。

❽深呼吸

深呼吸は胸は動かないようにして、下腹部だけでします。お腹を膨らませて、縮ませます。そのときの実況中継は、「吸います、吸います、吸います」と唱えて下腹部いっぱい吸います。次に、「吐きます、吐きます、吐きます」と唱えて、ぜんぶ吐きだします。

CamScannerでスキャン

そのときも下腹部以外の部分が動いたり、背骨が曲がらないように気をつけてください。

❾ 何もしないで待つ

ここでも、だいたい20回くらい「待ちます、待ちます」と実況中継してください。からだがリラックス状態になって、自然に呼吸できるようになると思います。

3回呼吸し終わってから、「待ちます」と言います。

❿下腹部の膨らみ、縮みを実況中継

そして、下腹部に意識を集中して、下腹部の感覚を感じてみます。おなかが膨らむ、縮む、という感覚が、だんだん鮮明に感じられるようになってきます。そうしたら、実況中継を始めます。そのとき「自分がいない」という想定になります。

実践する言葉のポイント

「膨らみます」「縮みます」という実況中継は絶対にいけません。この言葉には「私が」という主語が入り込んでいるのです。座る瞑想をする人は、「私」という主語を捨て、客観的に、ありのままに、からだにあらわれる感覚を確認していただきたいのです。大事なポイントですので、注意してください。

おなかが膨らむ、縮む、という感覚を実況中継します。

ですから、「膨らみ」「膨らんでいる」「膨らみがある」などの実況中継はよいのですが、「膨らみます」は禁句です。「膨らむ」という動詞も、主語があいまいですからやめたほうがいいでしょう。

　また、膨らませたり、縮ませたりしてはいけません。自然に任せてやってみてください。とはいっても、膨らみ、縮みを実況中継しようとしても、なかなか簡単にはいきません。雑念が割り込むのです。思考しないことにチャレンジする瞑想ですので、雑念が割り込んだら、元も子もないのです。

・何かを考えてしまったら、どんな内容でも、思考はすべて「雑念、雑念、雑念」と3回言って、カットしてください。どんな素晴らしい内容の思考でも、ダメです。思考を全部捨ててください。言葉は、「雑念」でも「妄想」でも何でもかまいません。

　このようにして思考をすべてカットして、実況中継を続けます。これがうまくいくと、自分の感情が見えてきます。怒りとか憎しみとか喜びとか、そういう感情が見えてきます。

　最初はわからないと思いますので、気にしなくてもいいのですが、そのうちわかるようになってきたら、それも実況中継します。「怒り」「悲しみ」「落ち込み」というような言葉で、ただ、実況中継します。何も判断しないで。

　とにかく瞑想の間は、何も判断をしないで「膨らみ」「縮み」「痛み」……と、ただ、実況中継を続けてください。

CamScannerでスキャン

座

⓫ 雑念を退治する

コラム⑦

敵はどんどん退治しよう！

座る瞑想の課題は、雑念を退治する努力です。座ったら雑念を退治することに挑戦します。雑念が割り込んだら退治する、割り込んだら退治する、割り込んだら退治する。

雑念が割り込むこと自体は問題にしません。ただそれが頭に入ったら退治してください。こんなことを考えたらいけないとか、そういう余計な思考はいりません。それぞれの個人が何を妄想するかはわかりません。想定として、もう自分がいないのですから、思考の内容なんかは放っておきます。

雑念が割り込むたびに「妄想、妄想、妄想」と言って退治します。雑念、思考は、自分が戦う相手、敵だと思ったほうがやりやすいでしょう。雑念こそが心の汚れなのです。

悩みやストレス、苦悩を作り出す張本人、悪魔です。しかし、瞑想する私たちより敵は真面目です。

敵の仕事は邪魔をすることです。ですから絶えず、雑念が割り込もうとするのです。瞑想する「私」は、敵に負けず、雑念が割り込むたびに「雑念、雑念、雑念」と3回実況中継して、退治してください。

瞑想が上達しても、ブッダが到達したような最終段階に至るまでは、雑念という「敵」の攻撃はあるので、根気よく退治を続けなければなりません。

それには座る瞑想で、雑念を退治する能力を育てるのです。うまく雑念を退治することができたならば、その時間の瞑想は成功です。ときどき「雑念ばかりで瞑想にならなかった」と思って悩む人もいますが、それは余計な悩みです。座る瞑想をする人の課題は雑念をなくすことではなく、退治することです。

雑念をなくそうとして、それが簡単に消えていくならば、ありがたい話です。しかしそれはありえないのです。生命に無智があるから、貪瞋痴（とんじんち）の感情があるから、妄想しつづけるのです。真理を発見して、煩悩を落とすまでは雑念の攻撃を受けることになります。

修行する人は、雑念をなくそうと無理な努力をするよりも、割り込んでくる雑念をその場で退治する能力を上げることが現実的なのです。

雑念を退治する能力が上がると、徐々に雑念や妄想が減ります。集中力も上がります。それでありのままの真理が見え始めるのです。これは智慧の誕生です。さらに修行を続けていくと智慧が完成して解脱の扉が開くのです。このプロセスは人の意図的な行為と関係なく自動的に起こります。修行する人の仕事は割り込んでくる雑念を直ちに退治することです。

座

⑫ からだの感覚を中継する

そのうち、そのほかにもいろいろなことが出てきます。

たとえば音が、耳に聞こえます。そのときは「音、音、音……」と実況中継します。「車の音」「鳥の声」などと実況中継すると妄想になるので、単純に「音、音、音」と実況中継してください。

どこかが痛くなってくることもあります。どこか痛くなってきたら、その傷む部分、局部に意識を集中させて、実況中継します。

どこかがしびれてくることもあります。どこかしびれてきたら、その部分に意識を集中させて、実況中継します。

コラム⑧ そのとき明確な感覚を中継する

瞑想をしていると「痛み」が出てきます。痛みとはからだの感覚です。感じたまま放っておきます。そのとき実況中継をします。痛みを感じたら「痛み痛み痛み痛み」と実況して放っておいてください。

痛みが出てくると、下腹部の「膨らみ」「縮み」はわからなくなります。実況中継の対象は、そのとき明確にわかるものです。明確に痛みとわかるなら、「痛み」を実況中継します。言葉に気をつけてください。「痛い」ではなく「痛み」です。

あくまで「自分がいない想定」ですから、自分が入っているような表現はダメです。痛みを感じても、それは「他人の痛み」です。他人の痛みを「痛み痛み痛み」と実況中継します。そして雑念が割り込んできたら「妄想妄想妄想」と実況して退治します。

「痛み痛み痛み痛み痛み妄想妄想妄想妄想痛み痛み痛み痛み」

という感じで実況中継します。

痛みはただ感じてください。ただただ感じているだけです。「かゆみ」でも「しびれ」でも同じです。のどのイガイガも決して自分の意思で咳払いをしないでください。からだが発作的にくしゃみなどをするかもしれませんが、初心者はそこまで制御しなくてもかまわないのです。しかし、そのことも実況しておいてください。

CamScannerでスキャン

⑬ 終わり方

終わるときには、もう一度、深呼吸します。そして実況中継します。

これを3回繰り返してください。

音、痛み、しびれなどは、敵でも邪魔でもありません。現実です。ですから、嫌な気持ちにならないで、ただ淡々と実況中継するのです。

敵扱いは、雑念、思考、妄想だけです。

このように実況中継をずっと続けます。からだに起こることを、ずーっと絶え間なく実況中継します。

いつでも「膨らみ」「縮み」がありますから、実況中継が止まることはないはずです。

CamScannerでスキャン

「目を開けます目を開けます目を開けます」と3回実況中継して目を開けます。

「目を開けます」

ゆっくりと目を開けて終わります。

CamScannerでスキャン

✣瞑想一日のプログラム

瞑想を一日のプログラムにするならば、次のようなメニューになります。

・10分間、立つ瞑想。
・一時間歩く瞑想。
・10分間、立つ瞑想。
・30分間、座る瞑想。
・10分立つ瞑想。
・一時間歩く瞑想。

これで心は完治します。実際に心が治っているかどうかは、日常生活でわかります。心が治ったら日常生活の問題がかたっぱしから消えていきます。人間関係も、何も意図していないのにうまくいきます。仕事はもちろん、経済的な問題にも悩まなくなります。会社もクビにもなりません。実況中継で心を育てる人には能力があるので、会社まで生き返らせてしまいます。会社に命を与えてしまいます。

仏道というのは負けず嫌いの道です。「何をやっても成功させます。負けません」という態度なのです。なにか大変そうに聞こえるかもしれませんが、やることは簡単です。妄想をやめるだけでいいのです。

そして、思考を止めたら真理が見えます。「一切が因果法則で成り立っており、無常であり、自分というものが存在しない」ということがわかります。すべてが幻覚だと発見するのです。それが悟りなのです。

日常の瞑想

これまで説明してきた3つの方法以外にも、ヴィパッサナー瞑想は日常生活の中でトライできます。

たとえば、ひとりでご飯を食べるときなどにも試してみてください。グラスいっぱいの水を飲むときも試してみてください。

食事の瞑想なら、食べることに集中して、ある程度のスローモーションでかまいません。

します。心の中で、「箸をとります、とります。細かく丁寧にゆっくりと確認しながら食事をします、入れます。噛みます、噛みます。飲み込みます、飲み込みます」と確認します。

むずかしいですが、ひとつひとつの動作や感覚を丁寧に実況中継して、1時間くらいかけて食事をするようにできれば、かなり高度なヴィパッサナー瞑想ができます。

普段はテレビを見ながら、おしゃべりをしながら、あるいは食事の後のことなどを考えながら、ただ漠然とぱくぱくと食べて、味わうこともしていないのです。一度食事の瞑想を試してみられると、さまざまな発見があってびっくりされることと思います。

食べるという行為の中に、どんな心の働きがあるのか体験してみてください。

また、家の雑事をやるときにも試してみてください。そのときはスローモーションを

使わず、でも焦らず、心の中で実況中継をします。

「（掃除機のコンセントを）入れます。（スイッチを）入れます。引きます、押します、引きます、押します……」

動詞だけを実況中継できればそれで十分です。

ばかばかしいような気がするかもしれませんが、だまされたと思ってやってみてください。きちんとやればほんの30分で、1年間努力しても出ないような集中力が生まれてくるはずです。

歩く瞑想なら、公園などでもできます。その場合はじろじろ他のものを見ないで、他のものに気をとられないようにやってみてください。速く歩く場合は、「右足、左足、右足、左足……」という言葉でいいのです。

ひとつ、大切なことは、ヴィパッサナー瞑想は楽しく気持ちよくやっていただきたいということです。そういう意味では、何か楽しくなる言葉を選ぶこともいい方法でしょう。

「はい、掃除、スタート！」とか「掃除機、出発進行！」とか、遊び気分で子どものように楽しんでいただきたいのです。

この、楽しい、おもしろい、ということは非常に大切です。嫌だなあ、と思いながらやっていても、なかなかうまくいかないのです。

いつでもできるときには、やってみるといいと思います。部屋にいるとき、出かけるとき、階段の上り下りをするとき。

くだらないことを考えずに、楽しくヴィパッサナー瞑想を続けると、観察能力が高まり、精神的な力がついてきて、ストレスや悩みがなくなってきて、心は確実に成長していきます。

日常の中のヴィパッサナー瞑想は、仕事中はやらないでください。運転中とか、思考が必要なときは無理です。原稿を書いたりするときはいっぱい妄想しないといけませんね。その瞬間では無理です。

しかし、マンネリな仕事はいっぱいありますから、マンネリ仕事をやってるとき、必ず瞑想してください。本格的な瞑想になります。

瞑想すればするほど、生命的なエネルギーが、燃料補給のような感じで増えていきます。思考しながら生きていると、エネルギーは減るだけです。仏教のやり方はいつでも、携帯をコンセントにさしたままで使っているようなやり方です。使っても使っても充電しているのだから、電気が切れるということはありません。ヴィパッサナー瞑想とは、充電しながら生きることです。必ず幸福になります。頑張ってみてください。

CamScannerでスキャン

嫌なことがあったときの瞑想

もうひとつ、試していただきたいのが、怒りの実況中継です。

生活の中で何か不愉快な経験をされることがあればトライしてみるといいと思います。会社の嫌な上司に小言を言われたとか、気の合わない近所の奥さんが突然来て、聞きたくもない噂話を始めたとか、そういうとき、腹が立ったり嫌だなあと思ったりしますね。

そこで怒ってしまうから、前にお話ししたような悪循環が始まるのです。そんなとき、さっと、ヴィパッサナー瞑想の「実況中継」をしてみてください。

自分の中に怒りが生まれてきたら「怒りが生まれている、怒りが生まれている」と、嫌だなと感じはじめたら「嫌になってきている、嫌になってきている」と、正しく自分の状態を観察するのです。

嫌なことが起こったとき、感情的になってしまったら悪循環の始まりです。その瞬間にさっと、言葉で、自分の状態を確認してみてください。

ただし、このときも言葉の使い方に注意してください。「うるさい、うるさい」というのではいけません。それは自分の瞬間的な感情にとらわれ、それを言葉にしているにすぎません。自分の感情を、自分から離れて客観的に観察するのがコツです。

CamScannerでスキャン

コラム⑨ 心もからだも勝手に治る

瞑想とは実況中継することです。これが基本です。単純に言ってしまえば、瞑想は「実況中継すればいい」「何も考えないでいればいい」ということです。それだけの話です。「何も考えないことをするぞ！」という仕事です。それで心は勝手に成長していくのです。

それはからだと同じです。からだも具合が悪くなってちょっと手当てして放っておいたら、勝手に治ります。逆に「からだよ、早く治りなさい」と言っても治りませんね。自分の都合のいいようにはなりません。からだも心も勝手に治るのです。

みなさん誤解しているかもしれませんが、医者にはからだを治すことはできません。医者というのは手当てをすることしかできません。治るのはからだが勝手に治るのです。同じように心も勝手に治るのですが、ところが心の場合はその手当ての方法を誰も知らないのです。

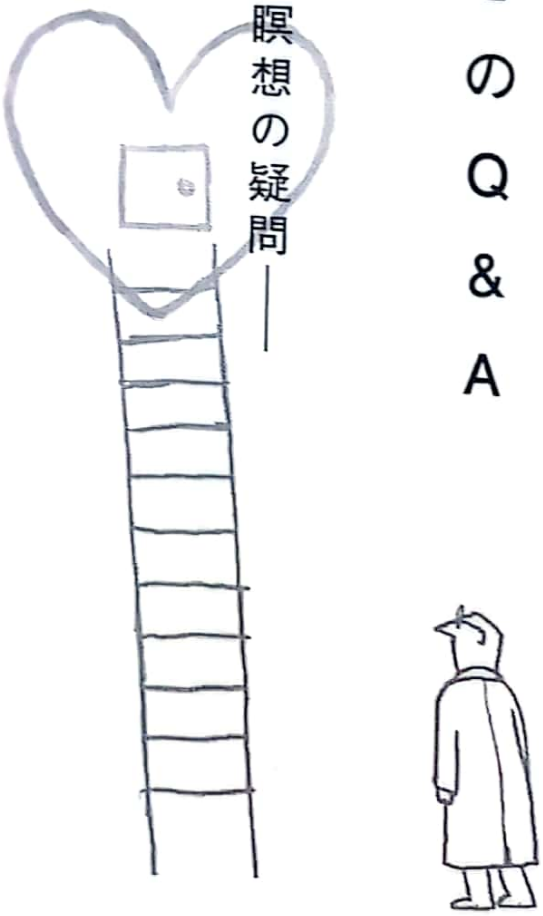
心の手当ては「実況中継」です。瞑想して思考がなくなれば、心が勝手に治ります。お釈迦様はご自分のことを「医者である」と言っています。痛くなったお腹を治療する医者ではありません。心の手当てをするお医者様です。この本でご紹介している瞑想法は心の手当てなのです。

CamScannerでスキャン

第5部

困ったときのQ&A

―すぐに解決！　瞑想の疑問―



慈しみの瞑想について

Q 慈しみの瞑想で思い浮かべるのは？

慈しみの瞑想では、一人一人を思い浮かべて集中する方がよいのでしょうか、親しい人全員を、記念写真のように思い浮かべて行なうほうがよいのでしょうか？

A 窮屈に考えすぎず、いろいろ試してみてください

親しい人全員を、記念写真のように思い浮かべて行なうのがベターです。気分次第で一人一人を思い浮かべる方法もやってみてもかまいません。

あまり窮屈に考えないでください。ひとつの方法に自分を縛りつけないほうがいいのです。要は「見返りを期待しない、欲に汚れていない」純粋な慈しみの気持ちが、自分の心の中にあらわれてくることが大切です。

Q 執着心があると慈しみの瞑想はできない？

慈しみの瞑想の際に、ある男性を頭に思い浮かべながら行なっているのですが、このところその男性との関係も、何もかもうまくいきません。その男性に対して執着心を持っているせいでしょうか？

A 欲望や期待を持たないでください

欲望や期待を持って、慈しみの瞑想をすることはできません。見返りを求めないでください。一人一人をターゲットに行なうと、執着が生まれやすいのです。

もし、慈しみの実践によって精神的に悩んだり、ストレスがたまったり、他人に嫌われるような結果になるならば、「本当に慈しみなのか」と疑問が生じます。心理学的に考えて、絶対あり得ないことです。

しかし、慈しみの瞑想をしているのだから、皆私に親切にするはずなのに、結果は逆ではないかと思うなら、そこに欲望があります。

また、「あの人はすてきだから、いろいろとお世話になったから、一緒にいて

CamScannerでスキャン

楽しかったから」などの理由をつけて何かをしようとする「ケチ」な思考、自分のわがまま、執着、期待感、「何でアイツに慈しみの瞑想をしなくてはいけないの？」と思う怒りなどとは徹底的に戦わなければなりません。

慈しみとは無執着の心です。見返りを求めない心です。強いて言えば、過去から今まで、無数の生命のおかげで生きてきたことに対する恩返しのようなものです。借金の返済です。

汚れた心で慈しみの言葉をオウム返ししても、しないよりはよいのですが、しているからといって余計な期待をするのはいけません。

誰かに特別な感情を持って行なう慈しみの瞑想は、慈しみではなくて「欲」です。自分の子どもや伴侶を対象にして実践する場合も「本物の慈しみ」となりにくいのです。するとストレスがたまり、感情的になり、落ち着きが消えていきます。眠れなくなったり、イライラしたり、体調が悪くなることもあります。理性がなくなり、他に嫌われたりもします。

誰かに狙いを定めて「慈しみ」みたいなものをするのは、あまりにもケチな思考です。一人二人をイメージしてやると、精神的に苦しむことになりかねません。慈しみが欲に転じる恐れもあります。

そのような泥沼にはまり込んでおられる方が、本物の慈しみの瞑想をしてみた

いと思われるなら、「生きとし生けるものが幸せでありますように」というセットだけをやってみてください。

どうしても親しい人にも実践したいと思うならば、両親、恩師、目上の人々（お爺さん、お婆さんなど）、先輩などを対象にしてください。

Q 死んだ人を思い浮かべて慈しみの瞑想をしてもいい？

親しい知人が亡くなったのですが、この人を思い浮かべて慈しみの瞑想をしてもいいですか？

A 死んだ人は慈しみの対象にはできません

たとえ両親でも、他界しているならば対象にしないでください。死んだ人は慈しみの瞑想の対象にはなりません。

亡くなった人を思い浮かべると悲しくなります。思えば思うほど悲しみが増えます。親しい人が亡くなったら、皆、この悲しみはどうすればなくなるのかと、

CamScannerでスキャン

答えを探し求めてしまいますが、わざと悲しみを増やして精神的な病気になる必要はありません。

人が死んで悲しくなるのは自然な感情です。しかしこの悲しみの中に強烈な「無智」が潜んでいます。生まれたものが死ぬのは当たり前で、当然のことだと理解できる人には、悲しみはありません。あってはならないことが起きたと考える人が悲しむのです。

悟っていない、煩悩に支配されている人々が、親が死んで当たり前だと思うのは、あまりにも残酷な思考です。それは悟った人にしかできません。

たとえ死んだ相手が敵であっても、死んでよかったと思えば、それは憎しみです。ですからいずれにせよ、人の死に安らかな気持ちはついてこないのです。

悲しむのはふつうですが、この「悲しみ」も無智という煩悩に「怒り」が合体したものです。ですから、清らかな心をつくるための慈しみの瞑想に、亡くなった人を対象にするのはとんでもないことなのです。それでは心が汚れるだけです。

「他界した父が幸せでありますように」と思っても、今、父は存在しません。自分の思い浮かべる父はこの世で生きていた頃の父です。あの世にいる父は想像できません。ですから、「他界した父」といったら、生きている生命ではなく、自分の思い出のみが対象となります。

CamScannerでスキャン

「大空が幸せでありますように」と念じるようなもので無意味なのです。生命が幸せでありますようにということに意味があるのです。

Q 人に勧めるべきですか？

自分には効果がありました。友人や家族にぜひにと勧めるべきですか？　それとも人にはかまわないほうがよいのですか？

A 相手を思う気持ちがあるのなら、強引にでも勧めましょう

あなたに効果があれば、それを見たまわりの人々は自然に興味を持つと思います。家族や友人なら、最初は興味がなくても強引にやらせてかまいません。それこそ相手に対する親切な行為です。

嫌々やらされた人も、瞑想をすれば心が穏やかになり、その後は自発的にやるでしょうし、自分のことを本当に思ってもらったと、あなたに感謝の意を抱くでしょう。

思考・雑念について

Q 次から次へと雑念が出てくる

雑念が、いくら確認しても確認しても、次から次へと浮かんできます。

A とにかく確認を続けてください

座る瞑想の項目で説明したのと同様に、他のことを考えてしまったときは「雑念、雑念、雑念」と3回心に念じて、思考をカットしてください。

歩く瞑想のときは、歩くのもいったんやめて、しっかりカットするようにしてみてください。「雑念」と実況中継せずにとにかく一旦やめて、新たに「左足上げます」と実況を続けてもかま

いません。

雑念のあらわれ方で、心の中にどれくらい余計な概念、余計な考え方がたまっているかということがよくわかると思います。

たとえば、大変よく勉強している、仏教のプロ中のプロが瞑想を始めたら、皆さんより何倍もきついはずです。そのくらい心の中に概念がつまっているのです。それを全部外へ出してしまうまでは、全部雑念、妄想として出てくるのです。

また、瞑想に入る前に、突然知らない人に「どこへ行くのですか」と話しかけられたら、あるいは何かとんでもないことを言われたとしたら、それは頭に残ってしまうのです。残ったまま瞑想を始めると、それが雑念となって出てきます。

頭に残ったということは、エネルギーとしてたまったということなのです。たまったエネルギーは、どんどん出て、出て、出続けますが、確認すると消えてしまうのです。

言葉できちんと確認すると、悪いエネルギーもよい方向へ変わっていくのです。ですから確認が上手になってくると、夢の中であってもだまされません。しっかりと生きていることができます。

Q 事実と思考の境がわからない

思考を止めろと言われましたが、事実と思考との境目がよくわかりません。

A 判断をしないで、感覚だけを確認してください

たとえば、自分の手に、隣の人の手が触れたとします。触れたら、そこで、「触れた」という感覚が生まれる。そこまでは事実なんですね。

ところがそこで、私たちは、その感覚について、考えてしまうのです。「今触れたのは、隣の人の手だ」と考える。それはもう、判断、思考です。そこは余計なのです。判断するためには、思考をいっぱい持ってこなくてはいけないのです。

感覚で止めておくと、感覚というのは、電気みたいにジリジリジリジリと流れていくものだということがわかってきます。

しかし人間はそこで止めずに、その感覚に対して、「私が感じた」「だから私がいるんだ」と判断するわけです。その判断自体は、実体ではありません。「私に

触れた」という判断は、触れなかったら生まれません。

だから、からだに感覚がなければ、「私」という概念はないのです。そして感覚は私のものかというとそうではなく、そのときそのとき生まれるひとつひとつ別々の出来事なんですね。

耳があってそれに音が触れて、そこに感覚が生まれる。目はまた別な情報を受け取って、そこで感覚が生じます。その両方の流れが、判断によって全部まとめられてしまうのです。私は聞いて、見たのだと。

そこで「私」という判断が出てきて、「私」というものにつかまってしまうのです。判断によって感覚が生まれ、それから余計な探究が生まれてくるのです。

私も同じ人間ですから、そこらへんはけっこう苦労しました。

とにかく、触れたら「触れた」、聞こえたら「聞こえた」、あるいは「音だ」と思ったら「思った」と判断をカットして確認していくのです。

そういう訓練をしていくと、ものが現象になる以前のレベルでわかるようになっていくのです。頭の中で妄想、思考ができあがる以前のものが見えてきます。

瞑想をスローモーションでやってくださいと言いましたが、瞬時に、ありとあらゆるものを認識できるほどの観察能力を育てていただきたいのです。

CamScannerでスキャン

Q 思考がいくつもに分かれる

「左足、右足」「膨らみ、縮み」と頭の中で言っていても、他のことを考えています。頭の中が、言葉を繰り返している脳と、思考している脳、思考しているなと考えている脳……２つにも３つにも分かれているようで、言葉にも集中できません。

A 心にたまっているストレスを取り除こうという気持ちで取り組んでください

ヴィパッサナー瞑想も、始めたばかりの時期には、このような状況になります。それは、真剣に思考を処理していないからです。

「雑念」と言っても、自分が「意義のあること」を考えたと思っているのです。雑念として処理するのはもったいない、覚えておけば後で役に立つなどと、どこかで考えているのです。

結局は「雑念」と実況しながら、多重構造で妄想を喜んでいるのです。妄想の思考を止めようという気持ちが欠けています。チャレンジしてください。

ヴィパッサナー瞑想をすることで充実感を感じられるようになればしめたものです。

「心にたまっているストレスを取り除こう、今の嫌な気持ちをなくそう、少しでもリラックスしよう、気持ちをもっと楽にしよう、わずかな時間でも良いことをしよう」というような気持ちに基づいて実践してみてください。うまくいくと思います。

Q 怒りが消えない

「怒り」と実況中継したら、怒りの気持ちがすっと消えて喜んでいたのですが、この頃は消えないのです。

A 自分の瞑想を評価せず、ただ実況中継を続けてください

一度怒りが見え、実況中継で怒りが消えたとき、「あ、瞑想が進んでいる」と思ってしまうと、これが妄想でアダになります。

一度経験があるから、「怒り」を消すのは自分にとってチョロいもんだと思ってしまい、また心が汚れたのです。最初はよかったのですが、その後「怒り」と実況中継したものは「妄想」だったのです。

「怒り」と実況中継すると怒りは消えますが、それにからんだ「妄想」は消えません。

瞑想が進んでいるかいないかということは指導する第三者には言えますが、個人は絶対にやってはいけないのです。俗世間がいくらほめても相手にしないでください。

瞑想中に起こること

Q 眠いときどうする？

瞑想を始めると眠くなるのですが。

CamScannerでスキャン

A ヴィパッサナーの効果を理解し、眠気と戦ってください

眠気には2種類あって、ひとつは、ただからだが疲れて睡眠不足だから出る眠気です。この場合は「眠気、眠気」と実況中継するようにして、2~3度瞑想を続ければなくなると思います。からだが疲れて出てくる眠気は自然なものですから、疲れがひどい場合は寝てしまってもかまいません。

問題はもうひとつの眠気です。こちらは、疲れのせいではなく生まれます。人には、行動したくない、励みたくない、という心の弱みがあります。いわゆる怠けの心です。この眠気とは戦わなければなりません。この怠けの眠気に負けて寝てしまうようでは、性格が変わることはありません。

ヴィパッサナーの効果を理解し、眠気に負けずにヴィパッサナーを続けることから、2番目の眠気は消えていきます。

たとえば座ると眠くなるようならば、歩く瞑想に切り替えてもかまいません。また、座るときに楽に座らずに、座布団を使わない、暖房をつけないなど工夫することもできます。

それらは「苦行」ではなく、ただ眠気に負けないための工夫です。眠気がなけ

CamScannerでスキャン

れば、苦労しないで、楽な環境で瞑想したほうがいいですよ。

Q 痛いときどうする？

痛みが生じてきたとき、座り方を変えてもいいですか？

A ぎりぎりのところまで、痛みを観察してください

まずは、ただ「痛み、痛み」と実況中継していただきたいのです。こういう座り方だったら痛みが出てくる、もしかすると足の曲げ方がちょっと違うだけのことで痛みが現れる、そんなふうに考えてしまうと、「妄想」「思考」で、痛みがない座り方を探してしまうのです。

とにかく一応、単純に実況中継してみてください。痛みが出たら、「痛み、痛み」。もし、我慢ができないほど、頭も混乱するほど痛みが出るというならば座り方を変えたりしてもよいですが、でも、耐えられるところまで、ぎりぎりまでは「痛み」を見たほうがいいのです。

CamScannerでスキャン

Q 詳しく実況中継してもいい？

音が聞こえたとき、「音」と実況中継すると書かれていますが、犬の声、雨の音、車の音、などと詳しく実況中継してもいいですか？

A 100％確実な実況中継を行なってください

瞑想中に、音が耳に入ると心がちょっと混乱したりしますね。その場合は「音、音」とだけ実況してください。

「音といってもあれは車でしょう」と思うかもしれませんね。でも「車」と言ってはいけません。「車」と言ったら確率、確実性は100％ではないのです。

「おそらく車かもしれません」でしょう？　でも「音」と言えば、100％「音」であることは確かなのです。それはもう、絶対的に確実な真理です。

耳が受け取ったのは「音」。それが車かオートバイかということを100％の確率で調べるためには、自分で外へ出て調べなくてはいけません。

実況中継の言葉は確実性が大切です。それは絶対に消えない真理を発見するた

めに必要な訓練です。

Q からだがすごく重く感じられます

座る瞑想中、からだをちょっと動かしてみるのですが、からだが重くてたまらないのです。そんなとき「終了します」と言って歩く瞑想に変えてもかまわないでしょうか?

A 重いと感じることを「嫌なことだ」と考えず、ただ確認してください

軽くしたいと考えるから、その現象が残ってしまうのです。重く感じ始めたとき、重いということを実況中継はしているのだけれど、それを、「嫌だ」と思う感情もあるのです。

「嫌なもの」と「好きなもの」は、どちらも自分に執着があるもの、とらわれのあるものなのです。我々は好きなものにとらわれていると思っていますが、嫌なものにもとらわれているのです。

ヴィパッサナー瞑想中には、いろいろな現象が現れてきますが、すごく嫌いな現象とすごく気持ちのいい現象の2つに大分できます。どちらにも、決してとらわれてはいけません。ごく冷静な心で確認するようにするのです。硬くなろうが、重くなろうが、軽くなろうが、勝手になれという気持ちでいてください。

自分が完全に客観的になって、私という主語を排除して観察すると、その感覚もそのうち消えていきます。

歩く瞑想に変えてもかまわないのですが、できれば少々我慢してみてください。嫌だからといってすぐやめて努力しないようでは、そのまま変わらないということもあります。

自分に好ましくない現象のほうが、強くとらわれることがないわけですから、まだいいのです。好きな現象ばかり出てくると、徹底的にとらわれてしまって、それで前へ進まなくなってしまうことになりかねません。

Q 言葉に合わせて呼吸してしまう

座る瞑想を始めると、自然な深い呼吸ができず、「膨らむ、縮む」という言葉

に合わせて呼吸をしてしまいます。

A 心が落ち着いていないと呼吸が乱れます。からだと心の乱れる状態を確認してください

その場合は、実況中継に心が入っていないのです。実は嫌で、義理でやっているのだと思います。

実況中継とは、からだの今の状態を確認することですが、そうではなく、言葉を頭の中でつくって、からだをそれに強引に合わせるということをやっているわけです。

ヴィパッサナーはからだの感覚に言葉を合わせることです。

ご飯を食べるためにお茶を入れようというのと、お茶を飲みたいからご飯を買ってこようというのとでは結果がずいぶん違いますよね。ご飯を食べたいからお茶を入れるのであれば問題はありませんが、お茶を飲みたいからといってご飯を買ってきたのでは、余計なものを食べてしまうわけですから、見た目は同じなのですが内容はかなり違います。

このような問題が出たときは「待ちます」という実況中継を20回くらいやって

みてください。

瞑想が進んだ方の場合も、言葉に呼吸を合わせているのではと思われることがあります。その方々はこのように理解してください。

心が落ち着いていないと呼吸が乱れます。するとからだと言葉の行動が合わなくなります。その場合は、からだと心の乱れる状態を確認してください。あるいは歩く瞑想をしてみてください。

心が本当に統一されてくると、今度は意識が心を動かしていることが見えてきます。

膨らみ、縮みであろうと、瞼を閉じることであろうと、膨らませたい、閉じたい、という意識があって、その行動を起こすということに気づきます。

意識がすべてを動かしていることを知るのは、ヴィパッサナー瞑想から体験するひとつの智慧なのです。

Q 瞑想がつらいときは？

瞑想がつらいとき、どうしたらよいですか？　耐えて頑張るしかないですか？

A

楽しさを発見するとうまくいきます

なぜつらいのですか？

（肉体的に痛いこともあります）。

それなら、そんなに極端に痛みを我慢することはありません。座れるぐらいは座って、歩けるぐらいは歩いて、方法を変えながら試してみてください。

（退屈する場合もあります）。

その場合も、歩いたり座ったり、いろいろモード変換してみてください。

（腹が減るときもあります）。

そのときはご飯を食べてください。

（つまり、苦行ではないわけですね）。

苦行ではまったく結果は得られません。苦行するのも、自我ですからね。「俺がやってるぞ」という感じになってしまうでしょう。ものすごくリラックスして、楽しくやっていただきたいのです。

楽しさを発見すれば、すごく早くうまくいきます。

Q 疲れていても瞑想したほうがいい？

非常に疲れた日が続く場合も、瞑想はがんばってしたほうがよいのですか？

A 疲れは無駄な思考のせいです。瞑想には明るく楽しく取り組んでください

瞑想をがんばるのは愚かなことです。「がんばってご馳走を食べる、がんばって遊ぶ」などの言葉が成り立ちますか？

瞑想でストレスも解消する。心身の疲れも取れる。穏やかになる。智慧もあらわれる。これを知っている人は「やめろ」と言われてもやるものです。

疲れたときは「瞑想や〜めた」と寝ても一向にかまいません。お尻を叩かれて屠殺所へ追い込まれる豚のような気持ちで瞑想はしないものです。

「やらなくては」という強迫観念は怒りから現れるものです。瞑想に対して明るいイメージを作ってください。やる気にならない時はやめてください。

疲れについて少しお話ししましょう。仕事中など、いろいろなときに疲れが出てきますね。この「疲れが出た」というのは、いろいろな雑念が働いていたとい

CamScannerでスキャン

うことなのです。仕事をしていろいろなことを考えたり悩んだりすると、その時間には疲れがたまるのです。

からだそのものが疲れるということはそれほどありません。からだが疲れたというのもまた、ひとつの誤解なのです。

意外に思われるかもしれませんが、「疲れた」ということは、悩んでいるということなのです。いろいろなことを考えて、自然の流れを何とか変えてやろう、変えてやろう、とした結果なのです。それで疲れてしまうのです。

わかりやすく言えば、たとえば走る場合、走る前に、2キロ走る、3キロ走ると決めてしまうでしょう。それは大変な妄想概念なのです。

2キロというのは、自分のからだには関係のないことです。いわば頭の中の妄想概念です。それを何とかして達成しようと努力する、それは不自然なことですから疲れてしまうのです。

ですから、たとえば健康のために走ろうと思うなら、まあ、走れるだけ走ろうとすればいいのであって、たとえば筋肉がもうこれ以上ダメですよというところまで走って、そこで終われば疲れていないのです。それから休めばいいのです。

休むと疲れがどっと出るのではと思うと、そうではなく、とても元気になります。でも毎日3キロ走ると決めたら、それは妄想概念で決めたことですから、か

CamScannerでスキャン

らだに合わずものすごく疲れるのです。
その場合、「キロ」という目的が気になっているだけで、からだのことが気になっているわけではありません。気にしてほしいのは、からだのほうです。走るときも、歩くときも、距離ではなく、からだを見て進むことです。からだを基準にして行動していると、からだは疲れません。疲れは、からだの問題ではなく、心の問題なのです。
だから、疲れた人が瞑想をすると、疲れが取れ、ストレスも消えて楽になるはずです。

Q おなかの膨らみ縮みがわからない

座る瞑想で、おなかの膨らみ縮みがよくわかりません。

A 手で触れて感じてみてください

座る瞑想を始めるとき、最初にしてほしいのは、からだに生じるリズミカルな

CamScannerでスキャン

動きを観察することです。

呼吸の動きを観察することは、さまざまな瞑想で、誰もが一般的にやってきた手法です。止まることなく起こる動きですし、また、観察もしやすいからです。

心の状態によって、その動きも変わりますから、心とからだの関係を体験するためにも大変便利なのです。心が乱れると呼吸が荒っぽくなり、心が落ち着くと呼吸も回数が減り一定のリズムで動きます。

ヴィパッサナー瞑想は、「呼吸瞑想」ではなく、からだの動きとして呼吸を観察します。おなかでも、下腹部でも、胸の辺りでも、自分が感じやすいところで観察を始めたほうがよいでしょう。

その中でも、おなかの動きを観察することを特に推薦したいと思います。胸の動きを見はじめると、疲れますし、後にはわからなくなることがあります。おなかのほうを見ていれば、いつまでも観察することができます。

膨らみ縮みがわかりにくければ、手で触れて感じてみてください。

具体的な場所については、肋骨より下で、それぞれ皆さんが感じやすい場所に触れていただければよいと思います。

Q 周りの環境が悪い

子どもの泣き声や雨の音などがずっとうるさく感じられる中で瞑想する場合、「音」「音」と確認を入れるときりがありません。環境が悪い中で瞑想をするコツがあればご指導ください。

A うるさく感じる、と実況中継してみてください

このように感じられるというのは、かなり怒っているということです。そのことも実況中継してみてください。

「音」「うるさく感じる」「音」「うるさく感じる」と確認するのです。エアコンの音、雨の音などは何回か確認を入れます。同じ音が続くので徐々に気にならなくなります。それから普通に「膨らみ、縮み」などを実況中継します。

Q

言葉にならない感覚があります

普段感じていることでも言葉にしにくいことってあります。たとえば心地好い微風が当たったらなんて言葉にすればいいのですか。また、いままでに感じたことのない感覚を感じて、形容する言葉が見つからない場合はどうしたらいいのですか。

A

ただ「感じています」と言えばいいでしょう

「感じています感じています感じています」と実況中継してください。

Q

からだの感覚がなくなったら？

からだの重さがなくなって皮膚の感覚もなくなってしまいました。大丈夫でしょうか。

CamScannerでスキャン

A それは問題ありません

心は自分が意識するものしか認識しません。瞑想実践の訓練をすると意識は好き勝手にさまよって走り回ることがなくなるのです。膨らみ、縮みの感覚だけに集中するようにと心が決めてしまえば、それ以外のからだのことは認識しないことになります。

認識しないということは心にとっては、存在しないことなのです。修行者は「なくなった」「消えた」という気分になるだけです。集中力が上がっていくのだという証拠なのです。

しかし、このような普通と違った現象を感じたところで舞い上がったり、喜んだり、怖くなったりすると心がもとの混乱状態に戻りますので、あくまでも冷静でいられるようにしてください。

CamScannerでスキャン

ヴィパッサナー瞑想について

Q 座る瞑想と歩く瞑想、どちらが上質？

座る瞑想と歩く瞑想がありますが、座る瞑想のほうが質が高いとか、歩く瞑想は低いとか、そういうことはありますか。

A 自分に合うやり方で行なってください

どちらが上質などということはまったくありません。瞑想は、物事は瞬間、瞬間、変化しているのだという事実を体験することですから、座っていても、立っていても、ご飯を食べていても同じことですからね。

一切は変化して無常ですから、そこに気づいてもらえば、そこに悟りがあるのです。

自分がどんな状況で、どんなやり方でいちばん落ち着きやすいかを探って、そこで自分の瞑想をすれば結果が早いです。

CamScannerでスキャン

ですから、座るとどうも落ち着かない、いろいろ考えてしまう、という人は歩く瞑想をしたほうがよいでしょう。歩いていると、どんどん落ち着きがなくなるというなら、また立つ瞑想をしたりしてみるのです。

立つ瞑想の場合は、30分以上続けるのはちょっと無理かもしれません。立っていること自体は難しくはないのですが、足の裏にどんどんどんどん意識を集中していくと、何かからだがグラグラしたり、倒れそうになるということもあります。それで、立っているとまた観察能力が鈍ってくるなら、座る瞑想に戻ってみます。

そういうふうにいろんなことをやってみるといいと思います。立つ瞑想はやり方としてはいちばんやりやすいのですが、足の裏の同じ感覚を見続ける瞑想だから、智慧が発達してくるかこないかには、個人差があるのです。

それぞれの人にどの瞑想が合うかはちょっとわからないので、できれば3つの方法を交互に行なっていただきたいのです。とにかく、落ち着いている状態を保つことが大切です。

3つのどれをやっても落ち着きがない場合は、掃除、洗濯と、いろいろ雑事をやってみるなど工夫してみてください。

お寺の生活というのは、それらが全部入っています。掃除することでも何でもかんでも大事な修行だと考えられているからです。

私たちスリランカのお寺では、料理は作ったりしませんが、禅寺でしたら、料理を作るお坊さんの立場も位も高いですね。それらは全部大事だとされているのです。

どこで自分の心の集中力が高まってくるかはわからないのですから、一所懸命料理しているときでも、ちゃんとそれを確認しながらやっていると、そこからでも集中力が生まれてきて、無常を知る可能性はあります。

Q 実況中継だけでいいのか？

瞑想中の「怒り」は実況中継だけでよいのでしょうか。それでは何も解決されない気がします。怒りの原因を探る必要はありませんか。

A 原因はそのうち自動的に見えてきますので、何も判断せず、「怒り」と実況中継してください

最初のうちは、ちょっと不満に思えるかもしれませんが、とにかく思考を止め

ることが第一目的ですから、心配しないで、何も判断せず、「怒り、怒り」と実況中継してください。

何も余計なことは考えないで、瞬間瞬間、とにかくすべての思考を実況中継でつぶしてやるぞ、という気持ちでチャレンジしてください。

瞑想中に、「怒りをおさえよう」「欲をおさえよう」「怒りの原因を探ろう」などと考え始めると、思考の中に入り込んでしまいます。とにかく実況中継を続けていけば、自然と雑念はなくなり、怒りも減ってくるのです。

原因というのは、自動的に見えてきます。それまでは実況中継だけすればいいのです。

瞑想のプロセスでは、二番目に因果関係（原因と結果）を発見します。しかし、因果関係を調べる前に、データを集めなくてはいけないのです。データ集めというのは、実況中継です。データを集めたら、自動的に因果関係が見えてくるのです。100％の確率でわかるのです。

因果関係は、気づきを入れることで見えてくるもので、思考・妄想では発見できません。とにかくまずは、実況中継するだけで十分です。

因果というのは100％のものですから、遠い因縁ではないのです。いちばん身近な因縁です。

さい。難しいと思ってしまうと難しくなってしまいますよ。実況中継すればいいだけじゃないか、考え事をやめりゃあいいんでしょう、という態度をとるのです。考えなきゃいいんでしょう、わかったよ、という感じでやるんですよ。軽い気持ちでね。

Q 瞑想で病気も治るか?

健康のために、たとえばいろいろと病気があるという人も、ヴィパッサナーに取り組めば治るでしょうか。

A 目的を作らず、ゲーム感覚で取り組んでください

ヴィパッサナー瞑想には、変えていく力があるのですが、何かを目的にしてしまうと、逆にものすごく時間がかかります。それは人間の自我のせいなのです。何かこういうものを得たいと思ったら、それは逆に、遠い目的になってしまうのです。それが心の法則です。

CamScannerでスキャン

[illegible]

Q 瞑想がぜんぜん進まない

もう何年も瞑想しているのに、何も変わらないのです。

A 頑固になっていませんか。とにかく100%確実な実況中継を行なってください

何年も瞑想しているのに変わらない、と言われることがときどきあります。このような方というのは、アドバイスを無視する方が多いのです。

何度もアドバイスするのですが、見事に何度でも無視するのです。無視して頑固に自分のやり方でやっておられるのです。本人は無視しているつもりはないようなのですが、アドバイスが耳に届かないのです。

ある頑固な人は、「からだに感じるものはね、強いて言えば仏教では苦受ですよ」と言って、しびれても、これは苦受だと実況する。痛くなっても苦受だと実況する。痒くなっても苦受と。そうすると、それはインチキです。見栄を張っているのです。仏教の専門用語を使って見栄を張っています。見栄を張らずに、自分にとって気分がいいなとわかったら「気分がいい」と実況中継しなくてはいけ

ないのです。

「怒りが出た」と実況中継しても、これも「もしかすると怒りかな？」というのではダメなのです。それだけ気をつけてほしいのです。「もしかすると」の実況中継は絶対しないで「これです」という実況中継をするのです。とにかく感じたそのままを実況中継していけばいいのです。

雑念が減ってくると、感覚がもっとリアルになってきますので、もっともっと一〇〇％の実況中継をするようにしてください。それで怒りの原因が見つかるとしたら、「もしかすると」ではなく一〇〇％の確率で見つかるのです。そこまでがんばってほしいのです。

とにかく、適当なことをやろうとしないことと、ごく単純に、自分にとって確実性が一〇〇％、言葉が一〇〇％合っている実況中継をしてください。99％でもダメなのです。一％の推測も入れないでください。

分かりやすく言えば、痛みがあるとき「痛み、痛み、痛み」と実況中継しますが、そのとき「痛いという気分」があるならそれも実況中継してください。そのとき、「痛み」と言いなさいと言われたから「痛み」と言うのではなくて、自分が「痛いような気分」だと分かったから、そのように実況中継するのです。「この私には、妄想がないなあ」などと考える必要はありません。それは雑念、妄想になるのです。

思考を止めてください。「評価すること」も思考です。いかなる場合でも自分の瞑想を評価してはいけないのです。

ただし、過去形ならかまいません。すごく怒っていたのに、怒り怒りと言ったら、見事に消えちゃって安らかになったなぁとか、それは過去形で事実ですから、問題ないのです。

Q 記憶を消すことはできないのでは？

瞑想しているときはいいけれど、止めたとたん元の嫌な感情や悩みを思い出してしまいます。記憶を消すことはできないのではないでしょうか。

A 思い出したら、くり返し瞑想をしてください

くり返し瞑想すると、嫌な感情も悩みもなくなります。一回英語を勉強しただけでは話せません。くり返し勉強すると英語が自分のものになります。同じように瞑想もくり返しやってください。

心配することはありません。もし元の悩み苦しみを思い出してしまったら、「私は瞑想をしたじゃないか」と、強引にそのときの気分を思い出してみるのもいいでしょう。

Q 瞑想は逃げでは？

悩みごとに苦しんで結果を出すことが成長ではないのですか？　瞑想で忘れるのは逃げることになりませんか。

A 悩み苦しみから逃げようとしているのは、瞑想をしない人々です

瞑想で一切の悩みに答えが出ます。すべての悩みが消え、完全な心の安らぎを得られます。

あれこれと自分勝手に悩んでも何も答えは出ません。

CamScannerでスキャン

Q 友達が減りませんか？

悩んだり落ち込んだりしてるほうが周囲はやさしくしてくれます。瞑想で解決してしまったら、友人がいなくなりませんか？

A むしろ友達が増え、精神的にも助けてもらえます。

あなたは「周りにやさしくしてほしい依存症」です。悩んで落ち込んでいれば、最初はやさしくしてくれますが、後で「手のかかる人だ、暗い奴だ」と思われてしまいますよ。

慈しみの瞑想をすれば他人に依存す

ることはなくなります。広い心を持って、幸福と安らぎを他人に与える人になります。

そうなると、友達がなくなるどころか、勝手に集まってきて皆友達になるのです。しかも、その友達には何の負担もありません。

慈しみの瞑想で友達が減ることはありません。

Q 周りを観察してもよいのか？

自分ではなく他の人の動作や、周囲の自然、動物の動きなどを観察してもいいのですか？

A まずは自分を観察しなくてはいけません

人が歩いている、鳥が飛んでいる、風が吹いている云々とごちゃごちゃ言い続けていると、頭がおかしくなってしまいます。

ヴィパッサナー瞑想法でも、ステップアップしてくると、他の人を観察するス

CamScannerでスキャン

テージがありますが、いきなりは無理です。
自分の心とからだの観察が十分進んだところで、他の人も同じようなことをして生きているのだと視線を向けてみます。「生きているものは誰もが皆」というように観察をします。
それまでは、まず自分のことを観察することです。

Q 子どものうちからやった方がいいのですか？

英語やスポーツ、楽器などは2～3歳から始めたほうがきちんと身につくといいますが、瞑想も小さいうちからやったほうが早く進むのですか？

A 若いほど上達は早いですが、日本の子どもにはむずかしいかもしれません

7歳くらいからできると思いますが、仏教的な価値観の中で育っていないと無理だと思います。日本のようにテレビや漫画がある環境では、実際にはできないでしょう。しかし条件さえ整えば、子どものほうが楽に上達できます。

CamScannerでスキャン

そこまで小さいうちからは無理だとしても、やはり若い人のほうが上達は早いです。

若い人には悩みやストレス、苦悩が少なく、あっても失恋くらいでしょう？からだも脳細胞も活発に機能していますから、長年苦しんで、精神的な疲れがたまっている中高年よりは、早く成長すると思います。

Q ヴィパッサナー瞑想の種類

ヴィパッサナー瞑想にはいくつものやり方があるのですか。

A 大きく2つのやり方があります

サマタ瞑想からヴィパッサナーに進むやり方と、はじめからヴィパッサナー瞑想に挑戦するやり方という2つがあります。

出家して修行に励む人々には修行の時間はたっぷりあります。何年でも修行に励むことが出来ます。その人々にサマタ瞑想からヴィパッサナーへ進む方法は適

CamScannerでスキャン

しています。しかしそのやり方では、在家の方々にはからだを維持管理することで一日の時間が消えてしまうのです。修行するために工夫して時間をつくらなくてはいけないのです。ですから、短い時間で最高の結果を出したほうが理性的です。早く心を清らかにしたいと思う人々は最初からヴィパッサナーに挑戦したほうが良いのです。

サマタ瞑想の道にしてもたくさん瞑想方法があります。サマーディ（禅定）をつくるためにどんな瞑想方法を選ぶのかということです。

多くの経典では呼吸瞑想を推薦しています。その場合は、呼吸瞑想でサマーディ（禅定）に達してからヴィパッサナーに入らなくてはいけないのです。その場合は膨らみ縮みなどの普通のヴィパッサナーに入ることもできます。

自分が達したサマーディ（禅定）状態の中身は無常、苦、無我であるというように、観察することでヴィパッサナーに入ることもできます。しかしサマーディ（禅定）状態に入ったままではヴィパッサナー瞑想はできません。

直接ヴィパッサナー瞑想のみをする場合もいくつかの方法があります。

最初からすべての現象は無常であると念じ続けること、現象を観察するたびに無常を発見する習慣を身につける方法もヴィパッサナーです。無常だけではなく苦、無我の瞑想もあります。仏陀に説かれた真理を徹底的に学んで理解して自分

の人生に当てはめてみるという知識人のアプローチもあります。座って瞑想することもしないで、真理を理解して納得するやり方だけで預流果の境地に達した人々がたくさんいます。預流果以上の境地に達するためには瞑想実践は欠かせないのです。

早く真理を発見して解脱に達したいと思う方々には感覚を観察する方法があります。

いくつかあるヴィパッサナー瞑想の中で結果を出すのがいちばん早いのは、感覚を観察する方法なのです。それからこの方法は知識人にも知識がない人にも実践することができます。若者にも年寄りにも実践することができます。万人に実践できて、しかも結果はいちばん早い、という点で考えると、このテキストで紹介しているヴィパッサナー瞑想方法はいちばん優れた方法になります。ほかの方法はないというわけではないのです。

Q 言葉は使わなくてはダメですか?

言葉を使わないヴィパッサナー瞑想がありますが、その違いは何ですか。

CamScannerでスキャン

A どんな瞑想でも言葉は使います

　言葉を使わないヴィパッサナー瞑想だけではなく、言葉を使わないサマタ瞑想もないのです。どんな瞑想にしても言葉を使うのです。イスラム教もスーフィーのダルヴィーシュという聖職者たちが何時間もかけてぐるぐる回るという修行をします。これは彼らにとって瞑想なのです。言葉は要らないかもしれませんがもしかすると頭の中で「アラーは偉大なり」などの言葉を念じているかもしれません。言葉をなしに瞑想したいと思うならば、ハチャメチャに踊るなどの瞑想しかないのです。このようなやり方で精神的な優れた人になると思えば勘違いもよい所です。

　人間の気持ち、感情、物事の判断能力、思考などに言葉は密接に関係があるのです。言葉は最初からあったものではありませんが、最初からあった人間の感情などに後から現れた言葉でラベルを貼っているのです。ですからラベルを整理整頓することで人の気持ち、思考を整理整頓することもできるのです。ですから、言葉なしに瞑想は成り立たないと理解しておきましょう。だからといって言葉にそれほど重大な役割もありません。

たとえば人はがんばる気になれば十分ですが、気持ちは長くもちません。受験生の日に入るところに必勝という看板を書いておけば、戒めになるのです。言葉が人を助けます。

CamScannerでスキャン